

אתגרת

בשבע 1182 | י"ח בשבט תשפ"ו, 05.02.26

זה לא מצחיק: ההופעות
הגרועות בחיי
יאיר יעקבי

ראש האולפנה שמעדיפה
שיקראו לה "הרבנית"
עניין אישי, רבקי גולדפינגר

מבחי בגרות

ברגע אחד נופלת ההבנה: אבא ואמא
כבר אינם עוגן, והילדים הופכים למשענת.
משכחות משתכחות באתגר היומיומי וברגעי
המשבר, אבל גם בצמיחה חדשה של הקשר
עם ההורים דווקא מתוך הטיפול התובעני

צורית פניגשטיין

ההגרלה הכי טובה של השנה!

אפילו אם היא לא הייתה
מצילה חיים



ההגרלה בעיצומה
משתתפים וזוכים בהגרלת
פרס מציל חיים של עזר מציון

לחוברת הפרסים המלאה ולהשתתפות במבצע: ami.org.il | *2236



עזר מציון



ההגרלה נערכת בהתאם להיתר מיוחד ובהתאם להיתר הכללי לעריכת הגרלה לפי חוק הענשין התשל"ז (1977) | את תקנון ההגרלה ניתן לראות אצל: רו"ח אביאל גלעד ממשרד לאון אורליצקי ושות', דרך בן גוריון 1, מגדלי ב.ס.ר. 2, בני ברק ו/או עו"ד אסתי היימן, רח' הרב רבינוב 5 ב"ב | ההשתתפות אסורה על עובדי 'עזר מציון' ובני משפחותיהם



הרב ליאור אנגלמן
liorangelman@gmail.com

איראן זה לא כאן

מאיפה לקחו האיראנים את האומץ להפגין מול משטר שירצח אותם ללא ניד עפקי? גם אם הם לא קראו את ספר שמות, שם הכול התחיל ← מול הפחד של השמאל ממדינת הלכה, מוטל עלינו אתגר ליצוק תוכן למושג הגדול הזה

המחאה המופלאה

חושב הרבה על המפגינים האיראנים שיצאו באומץ נגד המשטר שלהם. הם ידעו שאין להם סיכוי, אין להם נשק, אין להם מנהיג צמא דם בראשם כפי שהיה למורדים בסוריה. לך תנצח משטר שעולם שלם פחד, ועדיין מפחד, להתעסק איתו. ובעיקר, לך תתעסק עם משטר שרצח בשבילו הוא משחק ילדים. הסיכוי היחיד של החלש מול משטר כזה הוא המצלמה, תיעוד הזוועות, אבל המשטר הזה מספיק חכם בשביל להקריס את האינטרנט ולטבוח בחסות השקט. הוא יודע היטב שמילים ללא תמונות הן ספקולציות שיקשו על המערב להשתכנע, ומנגד יעשו את העבודה מול המפגינים. הרי מי שהיה בהפגנה שיורים במשתתפיה למאות ולאלפים, יחשוב אלף פעמים לפני שיצא להפגנה הבאה. כך בדיוק קרה, ואכן ההפגנות חוסלו, אבל ההד נשמע למרחוק ועכשיו צי שלם מקיף את איראן, וצריך תפילות ש"העזרה בדרך" תביא בסופו של דבר להפלת המשטר.

מה דחף אותם, את האמיצים המושגעים האלה? מילה אחת: חופש. עשרות אלפי ואולי מאות אלפי המשתתפים בהפגנות היו נכונים להתאבד על חירותם. לאבד שפיות, לאבד משפחה, לאבד את הקיום, ובלבד שיזכו בחירות.

שורש המחאה האיראנית

מהיכן קיבלו המוחים את האומץ? יש שיגידו ממסרים שהועברו אליהם מן המוסד, מראש ממשלת ישראל, אולי ישירות מטראמפ. יש שיאמרו שקיבלו השראה ממלחמת האזרחים באמריקה שהביאה לשחרור העבדים. יש מי שיזכיר את נלסון מנדלה כהשראה או את נפילת מסך הברזל הסובייטי. אבל שורש המחאה האיראנית נעוץ הרחק בהיסטוריה, ובעצם במרחק נגיעה, שהרי רק לאחרונה חגגנו את יציאת מצרים בבית הכנסת. קשה לי להאמין שמישהו מהמפגינים האיראנים נשא תנ"ך בכיסו, ספק אם מי מהם קרא אי פעם את "שלח את עמי ויעבדוני", אבל זה לא באמת משנה. מפני שאת הרעיון שניתן לצאת לחירות הטביע ריבוננו של עולם באנושות דרך משה רבנו ועם ישראל, ועל ידי הכנעת פרעה. זה קרה אחרי שמעולם לא ברח עבד ממצרים, כי מעולם לא חשב עבד שהוא יכול לשנות את גורלו במו ידיו. ואולי יותר מזה, מעולם לא נשא אדם את רעיון החירות בליבו ובשפתיו - אדם נולד אל גורלו המוכתב לו, ואין בידו לנצח גורל. עד שבאה יציאת מצרים.

מרום ההרגל שלנו להזכיר את "יציאת מצרים", אנחנו מפספסים לפעמים את גודל המשמעות: כל זיק תקווה לחירות, כל בשורת שחרורי העבדים והיכולת של אדם לזכות בחופש - הכול נולד שם, ביציאת מצרים. לא לחינם הפך "שלח את עמי" בתרגום לשפות שונות להיות עמוד האש של היציאה לחירות.

נכון, אצלנו היציאה לחופשי איננה עדיין ההגעה ליעד, אחרי "שלח את עמי" יש יעד חדש - "ויעבדוני" או "ויחוגו לי", אבל היציאה לחירות היא שלב הכרחי לפני הכול.

אין לדעת מה יעשו האיראנים בחירות שהם נלחמים עליה ובעזרת השם יזכו בה, אבל כבר עכשיו ברור שיציאת מצרים ותוצאותיה בהיסטוריה הן שמחוללות את המהפכה כנגד 'משמרות המהפכה'.

החופשיים

והנה הדבר המדהים - הדת שהביאה את רעיון החירות לעולם, נתפסת בעיני חלק מבני עמה כסכנה הגדולה ביותר לחירותו של האדם. החילונים של היום נקראו בראשית דרכם 'חופשיים', כלומר



מרום ההרגל שלנו להזכיר את "יציאת מצרים", אנחנו מפספסים לפעמים את גודל המשמעות: כל זיק תקווה לחירות, כל בשורת שחרורי העבדים והיכולת של אדם לזכות בחופש - הכול נולד שם, ביציאת מצרים. לא לחינם הפך "שלח את עמי" בתרגום לשפות שונות להיות עמוד האש של היציאה לחירות

אין לך בן חורין אלא מי שחופשי מתורה ואמונה. התורה נתפסת בעיני הגרעין הקשה והאידיאולוגי כזו הכוללת את מאמיניה, כזו המדכאת את החופש של הנשים, ומכאן מיצגי 'סיפורה של שפחה' ושאר מחאות. להבנתי בזה טמון כל שורש מחאת השמאל לסוגיה: פחד, שלא לומר חרדה, מתורה שתדכא את החופש.

הפחד להיות איראן הוא גם תדלוק של מניעי קמפיינים מוצלחים. הרי מה מפחיד יותר מלחיות תחת משטר איראני ועוד פה, בארץ חמדת אבות? אבל הוא גם נוגע בנקודה קיומית עמוקה - כל תנועת העולם המערבי ונגריו הולכת מן השעבוד אל החירות, ואיש לא יסכים לתהליך הפוך. מכאן צעקות ה"דמוקרטיה" וה"בושה" והמחאה נגד לומדי תורה. הכול מתנקז אל הפחד הזה. הרי דת החופש המערבית לא תיתן אפילו לטבע להכתיב לאדם מי הוא ומה מינו, כל שכן לא תיתן לדת ולחוקים לכבוש את חירותה.

האבסורד

לכאורה תיאטרון האבסורד כאן בשיאו. החופשיים נלחמים נגד הדת שמניחה את יציאת מצרים במוקד, שפותחת את עשרת הדיברות שלה במילים: "אנוכי ה' אלוהיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים מבית עבדים". כביכול תעודת הזהות האלוהית היא: מחולל החירות. אפילו המצווה הראשונה בפירוט המצוות בפרשת משפטים תעסוק דווקא בשחרורי עבדים. רוב האנשים המאמינים מפטירים בידם בתנועות ביטול, מה פתאום איראן? סתם הפחדות פוליטיות, אף אחד לא מתכנן פה איראן. זה כמונו לא מרגיע איש בצד השני, שחושש שמעבר לפינה מחכה לו מדינת הלכה. הרי הדמוגרפיה הולכת לשם, ואיש לא טרח להרגיע, שהרי כל השיח מורכב רק מהטחות אשמה וכיפופי ידיים.

האתגר

אבל אולי מונח כאן לפתחנו גם אתגר לא פשוט - לנסות להגדיר לעצמנו איך באמת תיראה מדינה יהודית אילו זה תלוי בנו, הדתיים. שפת התורה מתענת, מחד פעמים רבות מופיעה שפה של כפייה, ואפילו צמד המילים המאיים "מות יומת", ומאידך כולנו יודעים שהיישום של עונש מוות הוא כמעט בלתי אפשרי, ושסנהדרין שהריגה אחת ל-70 שנה, שזה הרבה פחות מבתי משפט בארצות הברית, נקראת "קטלנית". חז"ל כותבים שכופים על המצוות, אבל כבר שנים לא עלה על דעתו של בית דין לכפות אדם להקים סוכה ולשמוע קול שופר.

אני אישית חושב שהגלגל שנע בעולם לכיוון החופש, ובעיקר חופש הבחירה, הוא גלגל השגחה אלוהית שהולך בתיאום מושלם עם רצון השם. אני לא מאמין ששפת הכפייה תחזור ושמדינת הלכה תרדה באזרחיה לקיים מצוות בעל כורחם. הנביאים ניבאו "מלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים", ודיברו על כך שאפילו לא נצטרך ללמד איש את רעהו, קל וחומר לא לכפות זה את זה.

הרב קוק, באחד המשפטים המכוננים שלו, שנשמעים כמו מדרש חז"ל, כותב: "היום תורה נתתי לכם, לעתיד חיים אני נותן לכם", כלומר לאורך הדרך יש תורה, הוראה, כפייה הבאה מבחוץ, אבל בהמשך אלה יהיו חיים, בחירה טבעית שבחרת בחיים, ממש כקריאת התורה עצמה: "ובחרת בחיים". ברוח זו כותב הרב קוק שמישיח בן דוד יוגדר כנשיא, "ודוד עבדי נשיא להם לעולם", ולא כמלך. לא רודה אלא מבטא את האומה הישראלית ביופייה.

שפת החופש ושפת התורה צריכות להיפגש בסופו של דבר, הרי כך הכול התחיל. ●



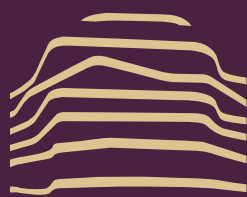
Sheva

אתם בנויים לזה?

זה הזמן להשיג את הדירה האייקונית שלכם
בפרויקט המגורים הכי מדובר בפתח תקווה.

לדירת 4 חד'
ענקית וייחודית
127 מ"ר + מרפסת 27 מ"ר

החל מ- 4,010,000 ₪



Sheva

שבע הדר גנים. יצירת מופת של מגורים

מיקום אסטרטגי
במרכז העניינים

מתחמי כושר
ופנאי פרטיים

מפרט יוקרתי
חסר תקדים

מרפסות נוף
וסוכות גדולות

דירות ענק
3-7 חדרים

לתיאום סיור אישי:
*3850

ISA GROUP
BUILDING TRUST SINCE 1997



יאייר יעקבי
jacobi.y@gmail.com

ההצגה לא חייבת להימשך

שלא לומר התכוננו להשליך עלינו את המתאבנים. בשלב הזה של המערכון אגב, הייתי אמור להיכנס בתור נחש. אז אני זוחל לי על הגחון אל תוך הסצנה ליד אדם וחווה, ומלפניי אני כבר רואה את המבול מגיע. צלחנו איכשהו את המערכון הזה ובאמצע המערכון שאחריו (ניצולים על אי בודד מתייחסים לכדור ספולדינג כרב האי) ביקשו מאיתנו לסיים לאלתר. נשארו לאכול כמובן ורק אז יצאנו. לא לפני שאשר גילה שלמרות שהמנות עצמן היו בשריות, הקינוח שהוגש היה לא עלינו, חלבי. אז מי באמת הדוס כאן, אני שואל אתכם.

הגמלאים

שוב, מדובר בתקופה שבה עוד הייתי בחיתוליי בעולם הסטנדאפ ולא לגמרי ידעתי איך להתאים את עצמי לקהל, בטח לכוזה של פנסיונרים. רוצה לומר, סיפורי דייטים פחות עניינו אותם. בשלב כלשהו באמצע ההופעה נעמדה אחת הגמלאיות ושאלה: "תגיד, זה מה שאתה עושה בחיים?". היה שקט מביך. בסוף אמרתי לה: "כנראה שלא לעוד הרבה זמן".

שנים אחר כך אותה גמלאית פגשה אותי בהופעה אחרת באחד היישובים בבנימין. היא ניגשה אליי אחרי ההופעה ואמרה: "שתדע לך שמאוד השתפרת". מקסימה שכמותה. חייכתי ואמרתי לה: "גם את".

החילויינים

זו טראומה טרייה יותר. מה שהיה זה שהזמנתי על ידי חברי תם אהרון להופיע בפני חילונים. אמרתי לעצמי, הנה הזדמנות להופיע בפני קהל שלא מכיר אותי בכלל. בוא נראה מה אני שווה!

אז ניסיתי עליהם קטע חדש שיש לי על בריאת העולם ואיך יכול להיות שהקב"ה הצליח ביום שישי, היום הכי קצר בשבוע, לברוא את אדם, חווה, כל החיות, ועוד להספיק להכניס שבת בזמן. מצחיק לדעתי. ובכן הבעיה לא הייתה שהם לא צחקו, הבעיה הייתה שהיה חסר להם המון רקע. אני לא יודע מה מתלוננים על הדתה, בחיי. אף אחד שם לא הודת מעודו. שאלתי אותם מה ברא ה' ביום הראשון. דממה. מישוהו אחד אמר מים. מישוהי אחרת צעקה ט"ו בשבט. אז פתחנו חומש. מהר מאוד זה הפך ממופע סטנדאפ לשיעור של סיוון רהב-מאיר. כשהגענו ליום הרביעי מישוהי שאלה בהתרגשות איך יכול להיות שה' ברא את השמש ביום הרביעי כשהיה אור כבר מהיום הראשון. אז לא התעצלנו ופתחנו רש"י. "הנה את רואה", אמרתי לה, "גם רש"י שאל את אותה שאלה".

אומנם לא מתוך סלידה מכל דבר שבקדושה, אבל שאל. ואז הסברתי לה שהאור של היום הראשון היה כל כך טוב שהוא נגנז לצדיקים לעתיד לבוא. "ואת האור הזה גברת", סיכמתי בחיוך, "את לא תראי בחיים".

חודש אדר כבר ממש מעבר לפינה, ואם טראמפ לא יחליט לסכל סופית פרנסה של יהודי או צפויה לי בעזרת ה' תקופה מלאת הופעות. תקופה כזו באופן טבעי מזמנת לי הרבה אתגרים, אבל הגדול שבהם הוא כמובן התמודדות עם מידת הגאווה. התעופה העצמית שנוטה להתרגש על אומן אחרי הופעה מוצלחת היא הסכנה הגדולה ביותר לאדם היהודי שבוחר בחיי הבמה. אז כדי להעמיד את עצמי במקום ולאפשר לי תפיסה עצמית מאוזנת יותר, הריני לשתף אתכם בכמה מההופעות הגרועות בחיי, כאלו שדי להעלות אותן בזיכרון כדי להיות מוצף שוב ברגש ענווה והבנת אפסיות האומן באשר הוא שם. תיהנו!

חברת תקשורת באריאל

מההתחלה הייתה לי תחושה רעה לגבי ההופעה הזאת. היו אלה השנים הראשונות לסטנדאפ והשתדלתי להופיע רק בפני קהלים סרוגים שיודעים מי אני. אז יום אחד מתקשרים אליי מחברת תקשורת, אנשים נחמדים מאוד, ומבקשים ממני לבוא להופיע באירוע של החברה. אני זוכר שביררתי איתם כמה וכמה פעמים שהקהל הזה הוא אכן ברובו קהל דתי. אחרי שכנועים, הפצרות והבטחות הסכמתי לבוא להתפרנס. אני מגיע בערב להופעה ובאמת רוב הקהל היה דתי. פשוט לא של הדת שלנו.

כן כן, מה שקראתם. עשרות רבות של בני דודים התיישבו להם בשורה הראשונה כדי לצפות בסטנדאפיסט דתי. לזכותם ייאמר שהם לא בדקו בציציות לראות על איזו דת מדובר. מה גם שאצלם בדת אין ציציות אז ממה נפשך לא היה להם איפה לבדוק.

לגופה של קטסטרופה, הייתי אמור לעשות שעה של סטנדאפ, אבל אחרי 20 דקות אמרתי להם שאני חושב שאם אני ממשיך עם ההופעה הזאת זה עלול להיחשב פשע על רקע לאומני ואולי כדאי שניפרד כסוג של ידידים. היה קונצנזוס סביב ההחלטה הזאת.

עובדי העירייה החרדים

זו לא הייתה הופעת סטנדאפ בלעדית שלי, אלא מופע מערכונים של אנדרדוס. הזמינו אותנו לאירוע של עובדי עירייה חרדית שלא ננקוב בשמה כדי לשמור על כבודה, ובעיקר כי אני לא לגמרי זוכר. כנראה הודחק מפאת הטראומה. בקיצור, התחלנו את ההופעה באחד המערכונים שהיה אז מהבאנקרים שלנו - אדם וחווה בדייט ראשון. הרעיון, כפשוטו. אדם וחווה בדייט. זה דייט ראשון כי הם נפגשים לראשונה אבל גם הדייט הראשון בהיסטוריה, הבנתם? יופי. ובכן הציבור החרדי לא העריך את העובדה שנדב נווה שם על עצמו פאה והציג את עצמו כאם כל חי. בידעבד אפשר להבין.

כשאדם שאל את חווה מאיפה היא במקור והיא הצביעה לו על הצלעות, כבר ראיתי את עובדי העירייה זעים באי נוחות

לא ממליץ לצפות בסרטים נוסטלגיים. השבוע ראיתי שוב את הסרט ספיד והבנתי שאני יותר קרוב לגיל של הטרוריסט מאשר לגיל של קיאנו. ופחות בכומר משניהם

השבוע לקחתי את המשפחה לנופש באילת ותכננתי לכתוב לכם על זה מלא ציורים אבל המעצבנים האלה התנהגו ממש יפה ועכשיו אין לי מה לכתוב. ילדים זה עם כפוי טובה בחיי

בגלל שהאיראנים הם בייסיקלי פרסים הייתי בטוח שהתקיפה תהיה לקראת פורים, אבל אולי היא תהיה בכלל לקראת פסח שבו לאשכנזים אסור לאכול את האורז הפרסי, בקיצור איך שלא יהיה הכול כבר רמוז בכתובים כפתור ופרח

הבעיה לא הייתה שהחילונים לא צחקו, הבעיה הייתה שהיה חסר להם המון רקע. אני לא יודע מה מתלוננים על הדתה, בחיי. אף אחד שם לא הודת מעודו. שאלתי אותם מה ברא ה' ביום הראשון. דממה. מישוהו אחד אמר מים. מישוהי אחרת צעקה ט"ו בשבט. אז פתחנו חומש. מהר מאוד זה הפך ממופע סטנדאפ לשיעור של סיוון רהב-מאיר

במיוחד בלילך אביה אשכולות

נופש מסובסד לנשות הפצועים

נשים, אמהות, בנות, אחיות וגיסות
בואו להתמלא ולקבל כוחות להתמודד עם
תקופה מאתגרת באווירה חמה ומעודדת

נופש נשים מסובסד במלון קיבוץ לביא



10-12.3.2026
שלישי-חמישי כא'-כג' אדר

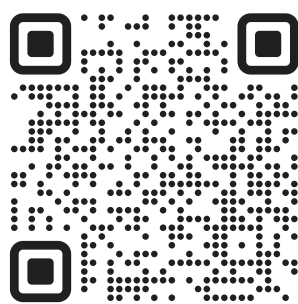
כשר למהדרין  בריכה נפרדת

חצי פנסיון | מספר המשתתפות מוגבל
הסעות בתשלום (בהרשמה מראש) מירושלים ותל אביב

ט.ל.ח יתכנו שיקיים

מגוון סדנאות:

קליעת סלים | צריבה על עץ | ציור בדיו | פסיכודרמה
| שזירת פרחים | תכשיטים | זומבה | ליבוד | הדפס
| רוקחות | נשימה | כתיבה



לתוכנית המלאה ולהרשמה סרקו:
מחיר לנופשת אחת: בחדר של 3 890 ש"ח
בחדר של 2 990 ש"ח | יחיד בחדר 1500 ש"ח
ניתן לממש הטבות למשרתי מילואים
לפרטים: 08-6630030

להרשמה ולתכנית המלאה: www.eshkolot-il.com



דביר שרייבר
dvirbe7@gmail.com

משמרות המהפכה

אני לא יודע על מה השמאל יפגין במוצאי שבת, אבל ברור לי שהם חייבים להפגין. אם כי בתוך תוכם גם הם מקווים שזה לא יצליח

הפגנות קטנות של חרדים, בזמן שהשמאלנים המשיכו להתאסף בהמוניהם ולמחות נגד הדיקטטורה. בסוף הגיע בנט, שהלך בעקבות מנדלבליט וסיפק להם את מה שהם רצו. אבל אחר כך ביבי חזר, ואיתו הימים הגדולים של הבערת המדינה בגלל הרפורמה המשפטית, ליל גלנט, הפגנות למען השבת החטופים בכל מחיר, הפגנות לסיום המלחמה בכל מחיר, הצקות ליולי אדלשטיין בכל שבת ובכל מחיר, הקמפיין שהאשים את ישראל בהרעבת ילדי עזה ועוד כמה גימיקים מאורגנים וממש לא נכונים אבל למי אכפת. אצל השמאל העובדות הן אפילו לא המלצה. ואז שבו החטופים, החלה הפסקת האש, המשפט של נתניהו נמשך כסדרו, והשמאל נקלע למושבר. אחרי יותר מ־13 שנה של מחאות, חסימות, השתוללויות, הסתה לסרבנות, מצור על הכנסת ועל בית ראש הממשלה, רדיפה אלימה של אנשי ימין - השמאלנים מצאו את עצמם פתאום בלי תקווה, בלי עתיד, בלי חלום. איך יגררו את המדינה אל התהום?

ברית משרתים עם הערבים

הגדולה של השמאל היא שבניגוד לשמרנות של הימין, הוא יודע להמציא את עצמו מחדש. אחרי שסיפורי הבלהות הרגילים על בגידה בלשכת נתניהו והדתה בלשכת דוד זיני לא תפסו, הבינו חכמי השבט שכדי לפתוח את שנת 2026 ברגל ימין הם חייבים לחזור לשמאל, זאת אומרת להפגין. השאלה, כמובן, הייתה על מה. חטופים ברוך השם כבר אין, הרפורמה נקברה קבורת חמור, וועדת החקירה שהם עצמם מינו לפרשת הצוללות בכלל לא מאשימה את נתניהו בשחיתות.

האפשרויות להפגנה, אם כן, היו אלה: חוק הגיוס, יוקר המחיה, רפורמת החלב שנלחמת ביוקר המחיה, ועדת החקירה לפרשת הצוללות שמעלה בתפקידה. לבסוף הוחלט לשבור חזק שמאלה ולארגן עם המפלגות הערביות הפגנה נגד האלימות בחברה הערבית, זאת אומרת לא נגד האלימות ובטח לא נגד החברה הערבית, אלא נגד המשטרה שלא עושה כלום בנושא. כלומר היא מנסה לעשות, אבל מאשימים אותה בגזענות אז היא מפסיקה כדי שיהיה אפשר להאשים אותה שהיא לא עושה. בכל מקרה ההפגנה התקיימה בלב תל אביב, כי שמאלנים לא ייסעו להפגין באום אל-פאחם, והמהדורות נפתחו בקריאות שבר על ריבוי הנרצחים במגזר הערבי. משום מה שכחו לומר מאיזה מגזר מגיעים הרוצחים.

מה שחשוב מבחינת השמאל זה שהוא שוב בעניינים, מבעיר את הרחובות וקובע סדר יום. בטח במוצ"ש הקרוב הם יפגינו נגד פתיחת מעבר רפיח, ואז נתניהו יסגור אותו והם יפגינו בעדו. זאת אומרת לא בעד נתניהו. גם חוק הגיוס הוא אופציה, הם בהחלט יכולים למשוך להפגנה אנשי ימין שמתוסכלים מהחוק ובצדק, ואחרי הבחירות להקים ממשלת ברית משרתים עם המפלגות הערביות שהפגינו איתם לפני שבוע.

אם ארצות הברית לא תתקוף באיראן הם יפגינו נגד ביבי שתמורת שוחד מקטאר שכנע את טראמפ להקריב את המפגינים המסכנים בטהרן. אם ארצות הברית כן תתקוף הם יפגינו נגד ביבי שדוחף את טראמפ למלחמה אזורית. אם הדולר יעלה הם יאשימו את סמורטריץ'. אם הדולר ירד הם ירדו מהארץ. אם מרדכי דוד יחסום שמאלנים הם יחסמו בתגובה את איילון. גם אם הוא לא יחסום. הם חייבים, פשוט חייבים להפגין, לחסום, לשרוף, לפרסם בעיתונים מודעות ענק במאות מיליוני שקלים (מאיפה הכסף?) על החטופים, חוק הגיוס, רפורמת החלב, גל הירש, אלף ואחד נושאים. ממניעים חברתיים כמובן, לא פוליטיים. אם כי בתוך תוכם, עמוק בפנים, הם חוששים שזה יצליח והשמאל ירכיב את הממשלה הבאה. ואז יהיה להם נורא משעמם במוצאי שבת. ●



העיקר שלא יהיה משעמם במוצאי שבת. אילוסטרציה

מדי שבת בשבתו ומדי יום שלישי בשלישו החברה חסמו כבישים בשכונת רחביה, תופכו עד צאת נשמתם של התושבים המסכנים וערכו מיצגים מרהיבים עם צוללות, סיגרים, בקבוקי שמכניה ומסנני פסטה על הראשים, שמסמלים, ובכן, שהשמאל נפל על הראש וזה סופי

אנחנו אומנם רק בחודש פברואר, אבל בזמן האחרון מתחילים להרגיש באוויר סימנים מקדימים של אביב: הטמפרטורות עולות, העצים זוקפים את צמרותיהם, והשמאל הישראלי מתחיל להתעורר מהחורף הקשה שעבר.

היסטריה רבתי נרשמה בשורות השמאל בערב שמחת תורה האחרון, כאשר כל החטופים החיים חזרו הביתה וטראמפ ביקר בישראל, שיבח את נתניהו והתחייב שגם החללים ישובו במהרה. השמאלנים שמחו כמובן (בעיקר שמחו להציג את חזרת החטופים כהישג בלעדי שלהם), אבל נכנסו לחרדה: אם החטופים בבית, על מה נפגין עכשיו?

כי הפגנות, צריך לדעת, הן זכות יסודית במשטר דמוקרטי. ומכיוון שרק שמאלנים מבינים מהי דמוקרטיה הם חייבים להפגין לפחות פעם בשבוע, רצוי במוצאי שבת כשאין מה לראות בטלוויזיה. גם למגורים אחרים מותר להפגין מדי פעם, עד שהמשטרה תפזר אותם בכוח כדי להשאיר את הרחובות פנויים למחאות שמאלניות.

הפגנות המוניות הן נדבך חשוב במסורת השמאל עוד משנות ה־60, כשבארצות הברית הפגינו נגד מלחמת וייטנאם ובצרפת המוני סטודנטים השתוללו ברחובות, גם הם עד היום לא באמת מבינים למה. אלינו התופעות העולמיות תמיד מגיעות באיחור, לכן ההתגבשות של השמאל הישראלי הפוסט־מודרני החלה רק בשנות ה־80 בהפגנות נגד מלחמת שלום הגליל, שבהן הם עמדו ליד הבית של בגין וצרחו שהוא רוצח (כן, אותו בגין של הליכוד הממלכתי שהם כל כך מתגעגעים אליו היום), ובהפגנה המיתולוגית שבה התרחש נס גליל, ו־400 אלף איש הצליחו להתכנס בכיכר שיכולה להכיל לכל היותר 80 אלף.

בשנות ה־90 קרה לשמאל דבר נורא: הוא ניצח בבחירות. זה מאוד בלבב את אחינו השמאלנים, כי פתאום הם יכלו לקדם את הפנטזיות שלהם על שלום עולמי וכבר לא היה להם על מה להפגין. הבלבול נמשך כמעט 20 שנה, עד שנת 2012, כשהשמאל תפס שגם בבחירות הקרובות ביבי עומד לנצח - ויצא למחאת הקוטג' במטרה להוריד את נתניהו. כלומר את יוקר המחיה.

מסננת זה רק סמל

אבל נתניהו ניצח גם בשתי מערכות הבחירות הבאות, והשמאל הישראלי הבין שהוא חייב להתגבש מחדש. ככה נולדו ההפגנות הקולניות ליד ביתו של היועץ המשפטי לממשלה דאז אביחי מנדלבליט, שכללו מעשים דמוקרטיים למהדרין כגון לקלל אותו בסופרמרקט, לחסום לו את הכניסה לבית הכנסת ולהנעים את חייהם של שכניו בצרחות במשך כל שעות היום והלילה. הם גרים בפתח תקווה, שייגדו תודה שהכניסו להם קצת עניין לחיים.

מנדלבליט הבין את הרמז, הגיש כתב אישום נגד נתניהו, ההפגנות עברו לרחוב בלפור בירושלים ועד היום תושבי פתח תקווה מרגישים שכבר אין להם בשביל מה לקום בבוקר. אבל השמאל השיב את נעוריו, הסומק חזר לחייו והטעם לחייו. מדי שבת בשבתו ומדי יום שלישי בשלישו החברה חסמו כבישים בשכונת רחביה, תופפו עד צאת נשמתם של התושבים המסכנים וערכו מיצגים מרהיבים עם צוללות, סיגרים, בקבוקי שמפניה ומסנני פסטה על הראשים, שמסמלים, ובכן, שהשמאל נפל על הראש וזה סופי.

פה ושם הם גם הכו שוטרים, התעמתו עם ימנים שנקלעו למקום ולעגו לתושבים שהתחננו לשקט. כשהמשטרה עצרה את תת־אלוף במיל' אמיר השכל שחסם את הכביש, זה פתח מהדורות בשלושה ערוצים. כשהממשלה אסרה על התקהלויות בשיא הקורונה, בית המשפט אישר להם להמשיך להשתולל כי דמוקרטיה וזה. אבל רק להם. במרחק של קילומטר משם המשטרה פיזרה באלימות



הצטרפו להצלחה באקדמית חמד!



תואר שני M.Ed.

שנה אחת
לימודי בוקר/ערב

בתוכניות:

ניהול וארגון מערכות חינוך אפשרות לשילוב תזה |
התרבות היהודית בזיקתה אל התנ"ך והראתה |
חינוך מדעי בהתמחויות: מדעים/ מתמטיקה |
חינוך מיוחד* בהתמחויות: לקויות למידה/ אוטיזם |

תואר ראשון B.Ed.

יומיים בשבוע בקמפוס
אפשרות למסלול מקוצר

בחוגים:

מתמטיקה | מדעים | אנגלית | ספרות | מקרא
תושב"ע | הגיל הרך | חינוך בלתי פורמלי*
חינוך מיוחד + הוראה מותאמת (מתקנת) בקריאה,
כתיבה וחשבון

נרשמים לתואר ראשון ותעודת
הוראה ומקבלים מחשב במתנה! *בכפוף לתקנון



רכבת



אפשרות לשילוב
מדרשה באקדמיה



רום
תוכנית מצוינות



מתכונת היברידית
שבוע מהקמפוס
שבוע מהבית



החזר שכר
לימוד ל-M.Ed.
בכפוף לתקנון משרד החינוך



מערך מלגות
נרחב



שנה ראשונה
חינם ל-B.Ed.
בכפוף לתקנון משרד הביטחון

לפרטים נוספים חייגו: *5280

*הענקת התואר מותנית באישור המל"ג



בנות השירות הלאומי של "האגודה להתנדבות", גרעין קריית שמונה

בנות השירות נותנות כתף בחזית האזרחית

הן יכלו לבחור בשירות נוח ליד הבית, או אפילו לחזור לחיק המשפחה בארצות הברית, אבל הן בחרו אחרת. מקריית שמונה המופגזת בצפון ועד שדרות המשתקמת בדרום, פגשנו את בנות השירות הלאומי שמגדירות מחדש את המושג 'חוסן לאומי'. הן מחליפות את הפחד בעשייה ובשיקום, מקימות שולחנות שבת בלב הערים שספגו את המכות הקשות ביותר, ועושות מכל הלב למען המדינה ואזרחיה

כל כך. "חשבתי שהם יגידו לי לחזור מיד", היא מספרת. "אבל הם אמרו: 'הכול טוב. הכול יכול לקרות בכל מקום'. רוב הבנות במדרשה נשארו, והייתי בירושלים, אז זה הרגיש יחסית בטוח". אלא שעם התמשכות המלחמה, הישיבה במדרשה נעשתה קשה בעבודה. תחושת השליחות בערה. "כל האנשים בתחילת המלחמה באו ועשו דברים, ואני לא רציתי לשבת שם כשכל המדינה מתגייסת", היא מסבירה. החינוך שקיבלה בבית, על נתינה ואהבת ישראל, הביא אותה לקבל את ההחלטה להצטרף לשירות הלאומי. היא החלה את שירותה בבית החולים 'שערי

חמה שעסוקה תמיד בחדר ובעשייה למען הקהילה. החלום הציוני פיעם בה מגיל צעיר, וכמו רבות מחברותיה בקהילות בארצות הברית, היא הגיעה לארץ לשנת מדרשה בירושלים, בין היתר לאוניברסיטה. התוכנית המקורית הייתה פשוטה: שנה של לימוד, ספיגת האוויר של ארץ ישראל, וחזרה ללימודים אקדמיים באמריקה. אבל המציאות הישראלית טרפה את הקלפים. "התחלנו את המדרשה בספטמבר, וחודש אחר כך היה 7 באוקטובר", משחזרת צילה את הרגע שבו הכול השתנה. המלחמה פרצה, הכאוס שלט, והדאגה מעבר לים הרקיעה שחקים. ההורים בניו ג'רזי, באופן טבעי, דאגו לבת שהייתה רחוקה

ולהתייצב במקומות שבהם עם ישראל מדמם, כואב - אבל גם משתקם וצומח. הסיפור שלהן הוא סיפור על בחירה לא מובנת מאליה, על נתינה אינסופית שמשפיעה על חייהם של אנשים רבים, ועל החוסן הישראלי שמתגלה במלוא עוצמתו דווקא כשהתותחים רועמים ברקע.

מניו ג'רזי לקריית שמונה

בעבור צילה ליפשיץ (19), הבחירה בשירות לאומי בישראל, ועוד בלב אזור עימות, הייתה מנוגדת לכל היגיון של "אזור הנוחות". צילה גדלה בניו ג'רזי, הבכורה בארבע בנות למשפחה

ימים שאחרי מלחמת 'חרבות ברזל', כשהשגרה הישראלית עדיין נעה בין דריכות ביטחונית לניסיונות שיקום, קשה לפעמים להבחין בזרמי העומק שפועלים מתחת לפני השטח. אבל דווקא במוקדי החיכוך, בערים שהפכו לסמלי המערכה - מקריית שמונה שבצפון, שרבים מתושביה עוד טרם שבו, ועד שדרות בדרום, שממשיכה לצמוח מחדש - עולה דור חדש של מנהיגות צעירה. הן לא לובשות מדים, אבל הן נמצאות עמוק בתוך החזית האזרחית, יום יום, שעה שעה. יצאנו לשמוע את קולן של שלוש בנות שירות לאומי, שבחרו לעזוב את המוכר והבטוח

צדק' בירושלים, שם הצוות הפך למשפחתה השנייה. אבל המפנה האמיתי, שהוביל אותה לצפון, התרחש דווקא בביקור מקרי. אחת החברות לשירות הזמנה אותה לשבת בביתה שבמשוב בצפון, סמוך לקריית שמונה. הנוף הגלילי, השקט המתוח והיפוי של הצפון שבו את ליבה. "פשוט אהבתי את המקום אחרי שבת אחת, ורציתי לחזור לשם".

לקראת השנה השנייה, צילה החליטה לשרת בגבול הצפון והצטרפה לגרעין בנות השירות של 'האגודה להתנדבות' בקריית שמונה. ההחלטה לעבור לעיר שרבים מתושביה מפונים הייתה מאתגרת. "אמרנו לי שקריית שמונה היא קהילה חמה, מקום שצריך אנשים", היא נזכרת.

השירות של צילה בקריית שמונה הוא מגוון ומשמעותי: בבקרים היא עובדת בגן חינוך מיוחד לילדים על הרצף האוטיסטי. העבודה עם הילדים, היא מספרת, מלמדת אותה על עצמה לא פחות מאשר עליהם. "את רואה את הילדים לומדים איך להיות אנשים, ואת לומדת איך אנשים חושבים", היא מתארת בעיניים נוצצות. בצהריים היא עובדת למועדונית לילדי קהילת בני המנשה, קהילה גדולה וחשובה בעיר, שם האנגלית שבפיה הופכת ליתרון ומאפשרת לה ליצור חיבור מידי ועמוק עם הילדים.

כשהיא נשאלת אם היא מרגישה שהיא עוזרת לשקם את הצפון, צילה עונה בצניעות השמורה למי שבאמת עושה: "אני לא יודעת אם אנחנו 'מצילות את הצפון'. אנחנו כמה בנות, אנחנו לא יכולות לפתור את כל הבעיות". אבל אז היא מדייקת את המהות של השירות שלה: "אני חושבת שזה חשוב שיש דברים קטנים. לתת את החיבוק, לתת חיוך לאנשים, להיות חלק מהקהילה. כשהם מרגישים שכולם שכחו אותם - לראות שיש בנות שירות שבאו, שלא הכירו את המקום לפני כן ופשוט שמעו שצריך עזרה - זה נותן כוח".

צילה מתארת עיר שבה עצם הנוכחות היא אמירה. בנות השירות משתלבות בפעילויות הקהילה, עוזרות בבניית ספסלים בפינות חמד, מתארחות אצל משפחות בסעודות שבת והופכות לחלק מהנוף האנושי שמתעקש להישאר. "אנשים שלא מכירים אותי נותנים לי חיבוקים", היא מתארת את החום האנושי שממס את הקור הצפוני ואת המרחק מהמשפחה. "זה קשה לפעמים כי המשפחה שלי לא פה, אבל אני אוהבת את הצפון. קשה להיות עצובים במקום כל כך יפה".

שדרות: מחפשות את הכאב, מוצאות את הלב

בקצה השני של המדינה, בשדרות, פועלות אביגיל וקנין וכנה קרזן, בנות שירות מטעם עמותת 'בת עמי'. החיבור ביניהן, ובינן לבין העיר, הוא סיפור על יוזמה, עקשנות ושותפות גורל.

אביגיל (18), תושבת קצרין, הגיעה לשדרות מתוך החלטה מודעת להתחבר לכאב. "רציתי לשנות כיוון ולהכיר עוד סגנון של אנשים. הבנתי שצפונים זה משהו אחד ודרום זה משהו אחר", היא מסבירה. "היה לי חשוב מאוד להתחבר למקום של המלחמה, לאנשים שנפגעו בחזית, לשמוע את הסיפורים ולהרגיש את הכאב מקרוב". השירות שלה משלב עבודה בחווה חקלאית טיפולית, שם היא עובדת עם ילדים שזקוקים לתשומת לב בתוך הכאוס, יחד עם התנדבות בצוות החירום הקהילתי (צח"ק) העירוני.

כנה (18), תושבת היישוב היהודי בחברון, היא הצלע השנייה בצמד. בניגוד לאביגיל, היא הגיעה לשדרות כמעט במקרה. "חברה אמרה לי שמתאים לי לאהוב את הרכות כי היא קשוחה, אז אמרתי 'יאללה', היא צוחקת. היא שובצה בתקן מאתגר של קידום נוער - עבודה עם נערים שנפלטו ממסגרות או מגיעים מרקע מורכב.



רחל פדור, מנהלת אגף בכיר חברה יהודית כללית ברשות השירות הלאומי־אזרחי: "כשאנחנו רואים בנות מכל רחבי הארץ, שבחורות לעזוב את המוכר והבטוח ולפעול בלב אזורי הלחימה והפינוי, אנחנו מבינים שהחוסן הלאומי שלנו נבנה מהיכולת של הדור הצעיר לקחת אחריות על הקהילה".

השנייה שלה בשדרות, פונה לבנות המתלבטות באשר למקום השירות שלהם במסר חד: "לכו על זה. יש דברים שאת עושה ולא רואה תוצאות, כמו טיפול באדם באמבולנס שנעלם אחר כך. אבל כאן את בונה קהילה. כשאת נותנת, את מקבלת חזרה פי עשרה".

צילה מוסיפה פרספקטיבה של מי שהגיעה לכאן מהתפוצות: "יותר טוב לעשות שירות עם ישראליות מאשר להישאר בבוועה האמריקאית. אם את מחפשת, את תמצאי אנשים שיהיו כמו המשפחה שלך פה. זה העם שלנו".

כששומעים את צילה, אביגיל וכנה, מבינים שמהשו השתנה. אם בעבר השירות הלאומי נתפס לעיתים כפרק זמן של תרומה לפני "החיים האמיתיים", המלחמה הפכה אותו לחיים עצמם. הבנות הללו לא רק מאיישות תקנים - הן מסייעות להחזיק את הרוח. הן אלו שמוכירות לתושב הבודד שהוא לא לבד, לילד המפונה שיש לו עתיד, ולחברה הישראלית כולה שיש לה על מי לסמוך.

הכתבה בשיתוף רשות השירות הלאומי האזרחי

הובילה אותם למקום של 'אני גר פה, אז אני אקח אחריות'. האוכל שמגיע לשבתות זה אוכל שרבים מהתושבים מכינים בעצמם. זו שותפות".

מורשת של חוסן

רחל פדור, מנהלת אגף בכיר חברה יהודית כללית ברשות השירות הלאומי־אזרחי, רואה בעשייה של הבנות הללו את עמוד השדרה של החברה הישראלית בשעתה הקשה. "הסיפור של בנות השירות הלאומי במלחמה הזאת הוא סיפור של התייצבות חלוצית למען הכלל", אומרת פדור. "כשאנחנו רואים בנות מכל רחבי הארץ, שבחורות לעזוב את המוכר והבטוח ולפעול בלב אזורי הלחימה והפינוי, אנחנו מבינים שהחוסן הלאומי שלנו נבנה מהיכולת של הדור הצעיר לקחת אחריות על הקהילה. השירות הלאומי־אזרחי הוא לא רק מערך של סיוע, הוא המקום שבו צומחת המנהיגות הבאה של ישראל - מנהיגות של נתינה, של יוזמה ושל שותפות גורל עמוקה".

כנה, שכבר מתכננת לעשות גם את השנה



צילה ליפשיץ (שנייה משמאל): "לא רציתי לשבת כשכל המדינה מתגייסת"



כנה (מימין) ואביגיל: "את רואה את האור בפנים של האנשים".



גרעין שדרות



לגדול עם ההורים



בתקופה העמוסה ביותר בחיי הילדים, נוחתת לפתע
הידיעה על הידרדרות מנטלית או פיזית במצבם של
ההורים המתבגרים. בניווט המורכב בין יחס מכבד לטיפול
אינטנסיבי, ובין החלטות בסוגיות קשות לשמירת המרקם
המשפחתי בין האחים, יש מי שמציעים גישה אחרת
שתהפוך את התסכול והקושי לאהבה וסיפוק

צורית פניגשטיין // איור: שאול גרד

ברגע אחד, קטן ושקט, האסימון נופל. אולי זה קרה כשראיתם את אבא מהסס פתאום לפני מדרגה שפעם היה מדלג עליה, או כשאמא שאלה את אותה שאלה בפעם השלישית בחמש הדקות האחרונות. פתאום הדמויות הגדולות של חיינו, אלו שתמיד היו המשענת, מי שלימדו אותנו הכול על העולם, שהיו הכתף החזקה והבטוחה - זקוקות לנו.

וזה קורה, כמעט תמיד, דווקא כשאנחנו בשיא המרוץ. אנחנו לחוצים בין הקריירה התובענית, גידול הילדים המתבגרים והרצון להספיק הכול. בתוך העומס הזה אנחנו נקרעים בין האהבה, המחויבות והרצון לגמול להורים טובה, לבין העייפות, הבידורקטיה והחשש לפגוע בכבודם של האנשים היקרים לנו.

אז איך מתנהלים בתוך המצב החדש והמאתגר? איך שומרים על כבודם של אבא ואמא גם כשהגוף שלהם נחלש והזיכרון מתעמעם? איך מנהלים את הכאוס המשפחתי בלי להתפרק? איך שומרים על שלום בית כשהעצבים מתוחים, ואיך מוצאים בתוך הקושי הגדול הזה רגעים של חסד, קרבה והזדמנות לצמיחה משפחתית? יחד עם נשות מקצוע ומשפחות אמיצות שניאונות לשתף בהתמודדות, ביקשנו ללמוד איך ללוות את ההורים בתקופה הזאת באהבה ובכבוד, ברגישות ובאחריות.

כשהחיים מתוחים עד הקצה

זהו כנראה אחד המעגלים הבטוחים והבלתי נמנעים ביותר בחיים האנושיים: כולנו נזדקק, וכמעט כולנו, אם יתמזל מזלנו ומזלם של הורינו לאריכות ימים, נוכח ללוות אותם בתהליך ההתבגרות. זוהי התמודדות רלוונטית לכל משפחה, חוצת מגורים, מעמדות ותרבויות. אך למרות הטבעיות של התהליך, כשהוא מגיע - הוא כמעט תמיד תופס אותנו לא מוכנים.

"הייתי רוצה לשנות את הגישה שבה אנחנו רגילים להסתכל על הזקנה", פותחת אולי ספוקיני, יועצת גרונטולוגית ומלווה משפחות בגיל השלישי, שמביאה אל השולחן פרספקטיבה אחרת על התקופה המורכבת הזאת. גרונטולוגיה היא חקר ההזדקנות על כל היבטיה. "הזקנה היא תקופה מאתגרת, אך בריאותית היא זכות, ברכה והזדמנות. מטרתנו להיטיב ולנסות להקל מעט את האתגר. לא להישאר במקום של קבלת הדין, גרירת רגליים ועיסוק בכל מה שגורר עלינו הגוף, אלא לשאוף ליותר מכך: לרצות, לחלום, לתכנן, לחיות נכון, שמח וטוב ככל שרק אפשר".

אבל לפני שמדברים על ההזדמנות, הברכה והזכות, חייבים להישיר מבט אל המציאות כפי שהיא נחוות בבתי רבים: מציאות של בלבול, עומס וכאב. "הילדים פונים אליי בדרך כלל על רקע קושי בהתנהלות מול ההורים והמשפחה", מתארת ספוקיני. "זו יכולה להיות ירידה הדרגתית בתפקוד אחד ההורים או שניהם - תחושה שההורה נעשה עצוב, איטי, דיכאוני, וצריך לעשות סדר. זה יכול להיות משבר פתאומי מובהק כמו אירוע מוחי, גילוי מחלה או נפילה, שמשנים באחת את התפקוד והסדר המשפחתי".

תמיד מגיעות מיד. במקרים רבים המשפחה חווה תקופה של עמימות, שבה הרמזים מצטברים לאט לאט לכדי תמונה מדאיגה. אצל שרה (שם בדוי), התהליך היה מתעתע. הוריו של בעלה עברו לגור לידם כדי להקל על עצמם ולחסוך את העלייה לקומה הרביעית בביתם הישן. המעבר נועד להיות פתרון טכני, אבל מהר מאוד התברר שהבעיה עמוקה יותר. חמותה, אישה חכמה וחדה, נמצאת בתהליך הדרגתי של ירידה מנטלית, שנמשך כמעט עשור.

"לאט לאט התברר הרמזים שיש כאן משהו בעייתי, לא הגיוני", משחזרת שרה. "שמתי לב לראשונה כשנולדה לי בת, ובאותה תקופה נולד במשפחה עוד נכד. היא התבלבלה בין התינוקות כל הזמן. זה היה הסימן הראשון ונדלקה לי נורה אדומה. רק בהמשך, כשצצו עוד סימנים, התחלנו להבין שאכן יש פה בעיה".

נועה (שם בדוי): "הטיפול בהורים נמצא גבוה בסדר העדיפויות שלי, אבל לפעמים אני מרגישה שבגלל שאני הגדולה אני נושאת יותר בנטל. עם הזמן, הבנתי שאין דבר כזה חלוקה שווה בנטל, כי נקודת הפתיחה לא זהה. יש נסיבות חיים, מרחק וכישורים אחרים לכל אח. אם יש אח שקשה לו להגיע לתורנויות, אז הוא לקח עליו את הטיפול הטכני והכלכלי. במקום להתמרמר למדתי לחיות בעין טובה, וזה בונה בי קומה"

הקושי הגדול באבחון נבע מכך שהמצב היה הפכפך ולא לינארי. "היא אישה חכמה והצלחה להטעות", מסבירה שרה. "אנשים מסביב לא הרגישו. לקח זמן עד שהבנו שזו דמנציה".

גם אצל סיגל (שם בדוי), שליוותה את אביה, הסימנים היו שם, אך הפרשנות הייתה שונה בהתחלה. "חייתי בהשלמה עם השלבים השונים של ההזדקנות", היא מספרת. אביה סבל מדמנציה, והדבר התבטא בשינויים התנהגותיים שבמבט ראשון נראו כמו "סתם" שינויי גיל או אופי. "ראינו הסרת אחריות שעוברת לאמא באופן טבעי. לא הבנו למה. ראינו אצל אבא, למשל, בזבזנות כספית פתאומית, התנהגות שמולידה עימותים. בהתחלה חשבנו שאלו חילוקי דעות רגילים. פתאום הוא היה הולך לאיבוד, חיפשנו את האוטו. המקרים הלכו והתרבו".

הדרמה הזאת מתרחשת בדרך כלל בנקודת הזמן העמוסה והלחוצה ביותר בחיי הילדים התומכים בהורים. הילד, שנמצא בשיא הקריירה, מגדל ילדים מתבגרים ולעיתים כבר מטופל בנכדים משלו. המשאבים - זמן, כסף, פניות רגשיות - מתוחים עד הקצה. "כשמדובר בתמיכה בהורה שמתמודד, הרבה ילדים נמצאים בתוך שלב עמוס ביותר של החיים", מסבירה ספוקיני. "פתאום נכנס העיסוק בצרכים של אבא ואמא. זה קשה



"התקופה הזאת היא הזמנה לחזור הביתה". הגרונטולוגית אולי ספוקיני

נפשית כי היוצרות מתהפכות. ההורה היה העוגן, התמך של המשפחה. כעת הוא הנתמך. זה קשה נפשית וקשה טכנית. אין זמן, אין פניות, ויש צורך בשיתוף פעולה ובהתגייסות של כל הילדים. לפעמים זה מתנגש גם עם הצרכים של בני הזוג של הילדים. זה דורש זמן וכוחות על חשבון הזוגיות, הילדים והקריירה".

נועה (שם בדוי) היא דוגמה כואבת לעומס הבלתי אפשרי הזה. היא מתמודדת עם חזית כפולה ומכופלת: "כבר חמש שנים שאבא שלי לא בבית, הוא גר בבית אבות. חמי עם דמנציה ואבא שלי סיעודי. ובתוך הבית יש לי ילד מיוחד עם פיגור עמוק ונכות. יש לנו תורנויות גם בצד שלי וגם של בעלי".

בעבור נועה, הטיפול בהורים הוא לא רק משימה, אלא מסע הישרדות יומיומי. "זה לא קרה ביום אחד. אבא שלי היה כבר שנים חולה בסוכרת. בעקבות הסוכרת הידרדר מצבו הבריאותי, מה שגרם לאי ספיקת לב, פצעים ברגליים, בעיות



"לזכור שבכל מצב הילד ממוקם בהיררכיה מתחת להורה". הרבנית אהובה צוקרמן

בכליות ועוד. בכל פעם הועיקו אותנו לבית החולים. היינו בין אשפוזים עד שנאלצנו למצוא מקום קבוע בעקבות הידרדרות המצב הרפואי והנפשי".

לא לחנך את אבא ואמא

הכאוס, כפי שמגדירה אותו ספוקיני, הוא לא רק רגשי אלא גם בירוקרטי ומעשי. "פתאום באמצע החיים אנשים מוצאים עצמם במצב לא מוכר. כל הניהול של התיק הרפואי דורש ללמוד דברים חדשים ברפואה ועל ההורה. צריך ללמוד על המצב הכלכלי, הזכויות והמצב המשפטי החדש לפעמים. זקנה היא דבר יקר. לעיתים זה כרוך בטיפולים, אשפוזים, הנגשת בית, עובד זר. צריך להכיר את הזכויות, חשוב לדעת".

בתוך הסערה הזאת ספוקיני מנסה לעשות סדר, להתוות דרך וללמד שפה. ביסודה היא אשת לשון וחינוך, ואת הדוקטורט בחרה להקדיש לחקר השיח, ובתוכו התמחתה בלימוד והגדרת כלים לניהול שיח קונפליקטואלי בצורה מכבדת ומזמינה לדיאלוג. "החיים שלנו מלאי מערכות יחסים", היא אומרת, "ובכל אחת מהן איך סוף קונפליקטים. אחת ממערכות היחסים הרגישות האלה היא מערכת היחסים שבין הורים לילדים. לא פחות רגישה היא מערכת היחסים שבין אחים. כך בכל גיל ושלב, אבל בתקופה זו של הזקנה אולי אפילו יותר". את התובנות והכלים הללו היא מביאה איתה אל ניהול הטיפול והיעוץ הגרונטולוגי.

"יעוץ גרונטולוגי הוא יעוץ הוליסטי", היא מסבירה. "בניגוד לגריאטריה העוסקת רק בגוף, כיועצת גרונטולוגית אני מבקשת לבחון את המכלול - לראות תמונה שלמה של תפקוד, מצב רפואי, מצב חברתי, קוגניטיבי, רגשי, ממה מורכב לוח הזמנים השבועי, מהו המצב הכלכלי, המערך המשפחתי ומהי סביבת החיים. בסוף, הפתרונות הם מעשיים ורגשיים כאחד, והם משתנים מאדם לאדם וממשפחה למשפחה".

"כדי להכיר את מי שעומד מולי, תמיד אתחיל מההורים, מהשאלה: 'מי אתה?'. הכוונה היא לא מי אתה עכשיו כשאתה נזקק וחלש, אלא מי היית לפני המשבר. כך אני מבינה את הפער שנוצר בין מי שהיה ההורה ובין מצבו היום".

היא מפנה את השאלה גם לילדים: "מי אבא שלך בשבילך?". התשובות, לדבריה, כמעט תמיד מרגשות ופותחות את הלב. "בעיצומו של משבר זה חשוב. זה נותן פרספקטיבה. חשוב לזכור שהקשיים הם בתוך ההקשר".

באשר לשפה, ספוקיני מזהה תופעה מכאיבה: השיח הפטרוני. "החוויה של הורה מזדקן עשויה להיות חוויה קשה אם כתוצאה מחולשתו הפיזית נחלש מעמדו בעיני הילדים. ההרגשה שהילדים מדברים עליו ומקבלים החלטות עבורו נחוות לא אחת כפטרונות. בתהליך הליווי המקצועי הוא מקבל בחזרה את השליטה ותחושת הערך העצמי. בניגוד לתופעה המוכרת, שבה רופאים או מטפלים מדברים מעל הראש של החולה, אני מזמינה לכבד ולשתף את ההורה".

הנושא של "חינוך ההורים" עולה שוב ושוב בשיחות עם המרואיינות. הרצון להיטיב עם ההורה, לשמור על בריאותו ולוודא שהוא מתנהל "נכון", גורם לעיתים קרובות לילדים להפוך

למפקדים. סיגל, שבאה מרקע של טיפול, התמודדה עם הדילמה הזאת בדיוק. "יש בנו רצון לחנך את ההורים", היא מודה. "למשל, במקרה שלנו, לא לאכול סוכר ולנווף בהם למה הם לא לוקחים כדורים. מרוב שהילד רוצה להיטיב עם ההורה, נולדת עצבנות". אבל סיגל בחרה אחרת. "שאלתי את עצמי איך הייתי רוצה שיתייחסו אליי. הייתי רוצה שלא יחנכו אותי מחדש. זה יוצר מתח. אם ניקח בחשבון שלכל ילד יש אג'נדה ועצות אחרות - בסוף ההורה שומע רק עצות וביקורת. אז אני בגישה שאומרת לא לחנך את ההורים. אפשר תמיד להציע, אבל לא לנהל".

המשפט שספוקיני אמרה לסיגל תוך כדי הדרכה, הפך עבורה למצפן: "נסי להישאר הילדה של אמא שלך". "אני לא תמיד מצליחה", מודה סיגל בכנות, "אבל אני מנסה. הסוד הוא כמה שאפשר לא לקחת ממנו את המקום של ההורה ולמצוא את הדרך להישאר ילדים שלהם, להתייעץ איתם ולכבד אותם".

גם שרה נאלצה ללמוד את השפה החדשה הזאת בדרך הקשה, מול חמותה הדמנטית. השינויים באישיות של החמות - התקפי הזעם, החרדות ("היא חשבה שחמי הוא אדם זר"), וההתנהגויות המוזרות - יצרו חיכוך מתמיד.

"הרגשתי כל הזמן שאני לא עושה די, ושאני חוששת מחמותי", מספרת שרה. "היו רגעים שנפגעת. לדוגמה, הם הגיעו לשבת והיא התחילה לנקות לי את השיש ואמרה שמלוכלך. נפגעת. אבל אז חשבתי שזו לא חמותי המקסימה, אלא המחלה שמדברת מגרונה".

נקודת המפנה הגיעה כששרה למדה טכניקות של תקשורת מכבדת, שמטרתן לא "לתקן" את המציאות של החולה, אלא להצטרף אליה. "למדתי לתקף את מה שהיא אומרת, גם אם זה לא הגיוני. למשל, אם היא אומרת שיש רעש שמפריע לה - אני חוזרת אחריה ואומרת: 'זה באמת מאוד מפריע לך שיש רעש'. אם היא מעירה לי, אני מתנצלת ומבטיחה שאשתדל להבא. החיך גם מרגיע. ברגע שנתתי לה הרגשה שהחוויה שלה חשובה בעיניי, זה עזר להרגיע אותה ולשמור על כבודה. גיליתי שאפשר לשמוח, לאהוב ולהינות מהאדם האהוב גם כשהוא משתנה, אם מצליחים לשמח אותו".

הזדמנות אמיתית לקיים המצווה

לצד הכלים הפסיכולוגיים ושאר הצעות

הייעוץ, יש ליהדות תפיסה ברורה באשר למצוות כיבוד הורים. הרבנית אהובה צוקרמן, המעבירה סדנאות "מסע לכיבוד הורים", מדגישה כי האתגר הנוכחי הוא הזדמנות לקיים את המצווה כהלכתה. "דווקא בתקופה המאתגרת, כשיש קשיים, יש הזדמנות לקיים כמו שצריך את הלכות כיבוד הורים", אומרת צוקרמן. "חז"ל אומרים: 'איהו כבוד? מאכיל ומשקה, מלביש ומכסה'. מתי יצא לנו בחיים שלפני הקושי להאכיל ולהלביש? הקושי הוא קודם כול הזדמנות לקיים את כיבוד ההורים באמת כמאמר חז"ל".

אבל המוקש הגדול הוא הלב. "הדגש הוא לא רק על המעשה הנכון, חשוב לזכור את הכבוד שאנחנו חייבים להורינו. חז"ל אמרו: 'יש מאכיל את אביו תרגולים מפתמים ויורש גיהנום, ויש מטחינו בריחיים ויורש גן עדן'. האופן שבו הילד מתייחס להוריו הוא המפתח. האם הוא פועל ממקום של בעל חוב, או ממקום מתנשא וחסר סבלנות?"

הקושי הגדול בדורנו, טוענת צוקרמן, הוא השיפוטיות. "באופן טבעי, כשההורה נחלש התפקידים מתהפכים. המטרה היא לחזור לעמדה הטבעית, שבה הילד ממוקם מתחת להוריו בהיררכיה. בדור שלנו קשה עוד יותר לא לשפוט ולבקר, בגלל הפסיכולוגיה הפרוידיאנית שתולה הכול בהורה ובחוויות הילדות. אם ההורים 'אשמים', קשה לגשת אליהם מפויסים ואוהבים".

סיגל (שם בדוי): "אני רואה במצב החדש שלנו הזדמנות לעשות את הדברים לא מתוך כורח, אלא מתוך שמחה. ליהנות מזה ולחדש את הקשר. לא לעסוק רק בצד הטכני, לא להיות רק משימתיים. ההורים לא צריכים את הכביסה והניקיון - הם רוצים אותנו, את היחסים איתנו. למדתי להמשיך לשתף ולהתייעץ. זה גם מחנך את הילדים לשתף את סבתא ולחזק. אם נהנים מהיחד, מרוויחים המון"



צילום: פלאש 90

לא תמיד ההחלטה להעביר את ההורה לבית אבות היא גרועה. אילוסטרציה

בסדנאות שלה, אהובה מבקשת מהילדים להחזיר את הכתר להורים. "אנחנו מחויבים על פי התורה לכבד ולירוא. יראה היא המקום שבו אין לנו כלים להכיל את הגודל, ממש כמו מורא מקדש. אנחנו רק מבינים שהם מעלינו". היא מביאה לדוגמה את רבי טרפון, שהיה מתכופף כדי שאימו תטפס עליו ותרד ממיטתה, או את הסיפור שבו שם את ידו תחת כף רגלה של אימו כשנקרע סנדלה. "דבי טרפון השתדל פיזית להיות תחת אמא שלו. לשמור את מעמדה מעליו".

בעבור שרה, היישום של הגישה הזאת היה קריטי. לאחר תקרית קשה שבה חמותה והעובדת הורה החליקו במקלחת, שרה לקחה על עצמה את משימות הרחצה בבקרים. "למדתי להיות בעמדת נפש של משרתת בקודש", היא מספרת. "יש לי בת עם נכות, וההשוואה הייתה בלתי נמנעת. הייתי עם הבת שלי יום ולילה כשהייתה זקוקה לי. אמרתי לעצמי שגם הורה ראוי ליחס כזה".

בעזרת הליווי של הרבנית אהובה, שרה הבינה שהפחד שלה מכישלון מפריע לקשר. "הרבנית עזרה לי לא להיות עסוקה בעצמי, אלא לשחרר את העיסוק שלי בהצלחה או בכישלון ולהתחבר לחמותי באופן נקי. הקשר התהדק עד כדי כך שחמי היה קורא לי כשהיא הייתה בסערת רגשות. היא הייתה נרגעת רק בנוכחותי".

אחים בתוך שדה מוקשים

הטיפול בהורים הוא לא רק מבחן ליחסי הורים-ילדים, אלא גם מבחן ליחסים בין האחים. מי עושה יותר? על מי נופל הנטל הכלכלי? ומי מקבל את ההחלטות הקשות? "המצב הזה מזמן מתחים בכל מערכות היחסים: בין האחים עצמם ובין בני הזוג של האחים", מאשרת ספוקיני. היא נכנסת לעיתים קרובות לתמונה כגורם מתווך, עורכת פגישות זום עם האחים ובונה תוכנית עבודה שתתאים לתפקוד המשפחתי.

אצל נועה, המתח היה מוחשי וכואב. "היה הרבה מתח בין האחים. פתחנו קבוצת ווטסאפ כדי לנהל את הטיפול בהורים, והיו חילוקי דעות והיעלבויות. התורנויות דורשות מכל אח להגיע על חשבון הבית והזוגיות שלו". ההחלטה הקשה ביותר - להוציא את האב לבית אבות - התקבלה רק בעזרת הליווי של ספוקיני. "זו הייתה החלטה שקשה מאוד לקבל. אולי עזרה לנו להבין את התמונה ואת המחירים. היום אמא בבית לבד עם ייסורי מצפון, אבל אבא התאזן בריאותית בבית האבות".

האתגר האמיתי של נועה היה ההתמודדות הפנימית מול תחושת חוסר הצדק. "הטיפול בהורים נמצא גבוה בסדר העדיפויות שלי, אבל לפעמים אני מרגישה שבגלל שאני הגדולה אני נושאת יותר בנטל". עם הזמן, נועה עשתה עבודה פנימית עמוקה: "הבנתי שאין דבר כזה חלוקה שווה בנטל, כי נקודת הפתיחה לא זהה. יש נסיבות חיים, מרחק וכישורים אחרים לכל אח. אם יש אח שקשה לו להגיע לתורנויות, או אצלנו הוא לקח עליו את הטיפול הטכני והכלכלי. במקום להתמרמר למדתי לחיות בעין טובה, וזה בונה בי קומה. אני משתדלת לזכור שכאחים נרצה להיות תמיד בשלום וללא משקעים".

גם סיגל הגיעה לתובנות דומות בעניין הדינמיקה המשפחתית: "לקח לי זמן להבין שלכל אחד נתינה אחרת. גם פטפט עם אמא נחשב, ולא בהכרח ניקיון וכביסות הם מטלה חשובה יותר. הכי חשוב שהאחים יחיו יחד בשלום. בסדר העדיפויות היה לנו חשוב לשמור את הקשר והחמימות בינינו לפני הרבה דברים אחרים, בלי התחשבנות והתקטנויות".

במסע הזה נדרשות לעיתים החלטות הרות

גורל, הנוגעות לגוף ולנפש. סיגל ומשפחתה עמדו בפני דילמה רפואית עם האב: "הייתה הידרדרות רפואית. הצורך בבדיקות פולשניות הלך והתרבה, ועשינו שיקול: כמה תועלת תצמח מבדיקות וטיפולים לאדם בן 83? ויתרנו על בדיקות פולשניות וניתוחים. החלטנו על טיפול תומך ומשמר ולא לגרום צער לאבא". ההחלטה הוכיחה את עצמה כנכונה בעבורם: "בעזרת טיפול שמרני ואלטרנטיבי הצלחנו בצורה מדהימה להקל עליו את הסבל".

אצל נועה, הרגעים הקטנים של החדס הם אלו שנותנים את הכוח. למרות הקושי והמרחק, המפגשים עם אבא מרגשים. "אנחנו משתדלים לנסות ליוזם יציאות מבית האבות כדי שיתאווור. פעם בחודש אבא יוצא לשבת אלינו עם אמא. זה משמח בכל פעם מחדש. כיף לו לבוא, הוא ממש עם אור ושמחה מתפרצת. הוא צלול קוגניטיבית, תלמיד חכם. אבא מאוד חכם". נועה מקפידה לשמור על כבודו: "אני משתדלת להתייחס לאבא שלי, למרות הנכות והקושי, בכבוד רב. משתפת אותו ומתייעצת איתו. זה מרים אותו".

ואם זה היה הילד שלך?

אז איך מתייחסים לשלב הזה בחיים, האם זו רק תקופה שצריך "לעבור אותה" ולשרוד? אולי ספוקיני משוכנעת 'השלא. "תקופת הזקנה של ההורים קוראת לילדים לחזור הביתה", היא אומרת. "זו תקופה לא פשוטה, מעמיסה, אבל זו גם הזדמנות. אני מציעה שלא להחמיץ אותה. זו הזדמנות לגמול טוב להורים, להאט את הקצב יחד איתם, להיות בהקשבה. לקבל אותם ולדעת לכוון אותם מעבר למקומות שנדרשים מעצם הטיפול והבירוקרטיה. זו הזדמנות להיות איתם גם כשקשה ולתת להם להוביל, לראות את חוכמת החיים שלהם".

סיגל, שאביה נפטר בינתיים, מסתכלת לאחור ולוקחת את הלקח הזה להמשך הדרך עם אימה: "אני רואה במצב החדש שלנו הזדמנות לעשות את הדברים לא מתוך כורח, אלא מתוך שמחה. ליהנות מזה ולחדש את הקשר. לא לעסוק רק בצד הטכני, לא להיות רק משימתיים. ההורים לא צריכים את הכביסה והניקיון - הם רוצים אותנו, את היחסים איתנו. למדתי להמשיך לשתף ולהתייעץ. זה גם מחנך את הילדים לשתף את סבתא ולחזק. אם נהנים מהיחד, מרוויחים המון".

הרבנית אהובה צוקרמן מסכמת במבט צופה פני עתיד: "צריך לשנות את ההסתכלות וכל החוויה תיראה אחרת, גם במצבים קשים". היא מציעה לילדים שמתקשים טכנית ונפשית, תרגיל מחשבתי קטן אך רב עוצמה: "אני מציעה להם לדמיין שזה היה הילד שלהם שסובל. לו היה להם ילד במצב דומה, אין ספק שהשאלה איך להתפנות אליו לא הייתה נשאלת. אצל הורים יש סימני שאלה. הגישה והאופן שבו רואים את הדברים הם המפתח. כשהבן מבין את הערך של ההורה ושל המצווה, קל לו יותר לקיים אותה".

אולי מוסיפה כמה מילים על חשיבות הבחירה: "התקופה הזאת היא הזדמנות להיות יחד, הורים וילדים; לוודא שאנחנו פועלים נכון בכל ההיבטים - ממצים אפשרויות וגם זכויות, מודעים, חושבים, בוחרים, מעצבים בכל מקום שיש לנו אפשרות בחירה. ויש תמיד. אפילו חרב חדה מונחת. בסופו של יום", מסכמת אולי, "המסע הזה בונה לא רק את איכות חייהם של ההורים, אלא גם את אישיותם של הילדים והקשרים המשפחתיים. בכל פעם שנפתחת בפניי דלת, אני מתרגשת מהרצון להיות נכונים יותר במסע הזה. מתפללת להיות האדם הנכון, להצליח לגעת בעדינות ולסייע כך שהיו הימים שעוד נכונ - נכונים, רכונים, ממלאי נחת ומחזקי קשרים". ●



"אם את עושה את העבודה
שלך ואת מקצוענית, אין כאן
זירה של התנגשות". פרופ'
אביבית לוי במחלקה

סבא של הפרופסורית היה רב

פרופסור אביבית לוי מדלגת בין עולמות של הנדסת תוכנה, כתיבת שירה וגידול משפחה, אבל מעל הכול מובילה אותה רוח ההלכה שספגה בבית סבה, הרב יוסף קפאח זצ"ל ♦ כראש מחלקה שמופיעה בכיסוי ראש במכללה היוקרתית והחילונית שנקר, היא לא חוששת להסתיר את דעותיה ומפגיעה את הסטודנטים בהבנה שיש להם מה ללמוד גם מדתייה כמותה

הדס צורי // צילום: לירון מולדובן



שאני נכנסת בשערי שנקר, בית ספר גבוה להנדסה ועיצוב, אני מרגישה קצת כמו חבר מכוכב אחר: הלוק הדוסי יחד עם הקשר הרופף שלי לאומנות ועיצוב גורמים לי להרגיש לא שייכת למקום הברנז'אי והמאוד מאופייין הזה.

מטרת הביקור היא ריאיון עם פרופסור אביבית לוי, ראש המחלקה להנדסת תוכנה בשנקר. אני עוברת חדרים, מדרגות ומחלקות בדרך אליה, וכשאני נכנסת למשרדה אני פוגשת לשמחתי קולגה לכוכב שבאתי ממנו: פרופסור לוי היא אישה דתייה החובשת כיסוי ראש, נכדתו של הרב קפאח זצ"ל. את השיחה היא פותחת בשבח לדלת הזכוכית של משרדה, שלא סוגרת אותו הרמטית ומשאירה מרווח ניכר מהתקרה. מתברר שהדלת, שאומנם לעיתים מקשה עליה לנהל מפגשי זום בשל רעשים המפריעים לסטודנטים ללמוד, מצוינת לפתרון בעיית הייחוד ההלכתית ומאפשרת לה לשוחח עם תלמידיה הגברים באופן המותר מבחינת ההלכה.

פרופסור אביבית לוי - משוררת, סופרת, זמרת, מלחינה, חוקרת מדעי המחשב, מתמחה בתכנון ופיתוח אלגוריתמים ומבני נתונים, היא אשת אשכולות שמצליחה לשלב בחייה תחומים שבעיני רבים מאיתנו נתפסים כמנוגדים: מוזיקה ואלגוריתמים, כתיבת שירה והנדסת תוכנה, הקפדה על הלכה ומשרה בכירה במכללת שנקר. אבל היא עצמה לא רואה בכל אלה ניגודים או סתירה. "אני לא קוראת לזה ניגודים", היא אומרת בחיוך. "בראש ובראשונה אני משוררת כי כתבתי מילים כבר בהיותי נערה צעירה. משוררת זה טייטל שנבנה לאורך זמן, אבל מילדות היה לי ברור מאוד שהמקום שלי הוא בין המילים ובמוזיקה. לא קיבלתי חינוך מוזיקלי, אבל מכיוון שזה היה לי חשוב מאוד, במהלך לימודי הגבוהים במחשבים ותוכנה עשיתי גם תואר נוסף במוזיקה בבר אילן, למדתי לנגן בפסנתר ואפילו למדתי ברימון, אצל המלחין והמוזיקאי דניאל סלומון. זה היה כיף לא נורמלי". את התואר במוזיקה היא עשתה במקביל לתואר השני במדעי המחשב, ותוך כדי הוראה ומחקר שערכה בתחום התוכנה היא התעקשה לפתח את התחום של השירה והמוזיקה, שהוא חלק משמעותי בעשייתה.

נא להיענות להצעת השידוך

היא נולדה בירושלים וגדלה בקריית אונו, בת בכורה במשפחה ובה חמישה ילדים. בתיכון למדה באולפנת צפירה, השלימה שירות לאומי ועברה מסלול דתי לאומי קלאסי. "הוריי החדירו בנו את הצורך להתפרנס ולבחור מקצוע בהתאם. כשהתלבטתי מה ללמוד באוניברסיטה וחשבתי על כימיה, אבא אמר לי: בכימיה אין פרנסה. מחשבים זה מקצוע העתיד". היא למדה מדעי המחשב וסטטיסטיקה, תואר שסיימה בהצטיינות יתרה, וניסתה לעבוד בתעשייה, אבל הרגישה ששם אין לה מספיק מרחב ויצירתיות. "הכול היה נראה לי נורא טכני. איפה הרעיונות? איפה המחשבה היצירתית? לכן אחרי שנה אחת בתעשייה חזרתי ללימודי התואר השני". בסוף התואר השני היא כבר הייתה בהיריון עם בנה הבכור, ובסיום הלימודים החלה ללמד

בשנקר כמרצה מן החוץ. היא חשבה שתמשיך לדוקטורט במכון ויצמן, אבל אז נפטר סבה, הרב קפאח זצ"ל. "פתאום נראה לי הרבה יותר חשוב לכתוב עליו ספר", היא אומרת. את ספרה 'הולך תמים - מורשתו, חייו ופועלו של הרב קפאח' היא כתבה במשך שלוש שנים, ובמהלכן נולד בנה השני. הספר מקיף את כתבי הרב, זיכרונותיו, כתבות שעסקו בו וראיונות עם בני משפחתו והקרובים אליו.

כשאני מבקשת ממנה לספר על זיכרון מיוחד מבית סבה וסבתה, היא אומרת: "סבא השאיר בי חותם בלתי רגיל, אבל התחלתי להבין עד כמה הוא השפיע עליי רק כשכתבתי את הספר עליו. סבא וסבתא השפיעו עליי דרך החוויה הבלתי אמצעית. הם לא דיברו על מה שהאמינו בו, אלא פשוט היו עסוקים בלחיות את הערכים הללו. זה היה בית מיוחד מאוד. בזכות סבא יש אצלי משמעות עמוקה למילה קדושה, כי זו הייתה החוויה שלי ממנו. אני זוכרת אותו יושב בספרייה שלו, לומד, כותב ועובד. אני שומעת גם עכשיו את הדממה שהייתה בחדר, שהיה עמוס בספרים מהתקרה ועד הרצפה. גם כילדה צעירה ידעתי שצריך להיות בשקט כדי לא להפריע לסבא ללמוד ולכתוב, והייתי מקפידה לא לרוץ או לדבר בקול חזק. בעבורי זו התפיסה של הקדושה".

ומה את זוכרת מסבתא, הרבנית ברכה קפאח? "סבתא הייתה ממלכה אחרת לגמרי, ממלכה של חסד. כילדה ראיתי את האנשים מכל הסוגים שהגיעו אליה כדי לקבל סיוע רוחני או גשמי. עם אחד היא הייתה מדברת דברי חיווך ומעודדת, לאחר היא הייתה רק מקשיבה, למשפחה הזאת היא נותנת כסף ולאחרת סלים של אוכל, וכולנו עוזרים לה ומרוויחים עוד מצוות. זו חוויה של חסד כמהות, משהו שלא מדברים עליו אלא חיים אותו וסביבו. כשאתה מקבל מהדמות את הדבר שהכי משקף מי היא, אתה מרוויח הכי הרבה".

כלומר? "אני חושבת שבוה שקיבלנו מסבא שלי את הקדושה ומסבתא שלי את החסד, בעצם קיבלנו מהם את המהות העמוקה שלהם. החוויה לראות

"קיבלתי מהם את מהותם העמוקה שהייתה חסד וקדושה". הרב והרבנית קפאח זצ"ל

אותם מממשים את הדברים בחייהם בצורה הכי מהותית וטוטלית נתנה לנו הרבה ערך מוסף וגם ענווה. כי כשאתה רואה את החסדים שסבתא הייתה עושה כל חייה, או את לימוד התורה של סבא, אז אתה לא עף על עצמך כשאתה מקבל מחמאות על העשייה שלך", היא מחייכת. הם היו גם סבא וסבתא שצוחקים עם הנכדים ומשחקים איתם?



שצריך" כדבריה, היא צריכה לעשות דוקטורט. "זה לא כיף לעשות דברים לא כמו שצריך", היא מסבירה. "בעיניי, כדי ללמד כראוי בפקולטה צריך לעשות דוקטורט". לוי חזרה לספסל הלימודים, עשתה דוקטורט ופוסט דוקטורט, ובמהלך הלימודים הגבוהים נולדו שתי בנותיה. איך הסתדרת עם הלימודים, ההוראה וגידול הילדים?

אני זוכרת את סבא יושב בספרייה שלו, לומד, כותב ועובד. אני שומעת גם עכשיו את הדממה שהייתה בחדר, שהיה עמוס בספרים מהתקרה ועד הרצפה. גם כילדה צעירה ידעתי שצריך להיות בשקט כדי לא להפריע לסבא ללמוד ולכתוב, והייתי מקפידה לא לרוץ או לדבר בקול חזק. בעבורי זו התפיסה של הקדושה

"אני לא זוכרת שהם שיחקו איתנו, אבל לסבא בהחלט היה חוש הומור מיוחד. אני זוכרת שכשהייתי בכיתה י"ב הייתה מורה שרצתה להציע לי את הבן שלה כשידוך. אני נרתעתי כי הרגשתי צעירה מדי, אבל בשביל סבא זה היה כמעט מאוחר מדי", היא צוחקת. "בתימן כבר הייתי נחשבת לרווקה זקנה. הוא ניצל את ההזדמנות שבה שאלתי אותו שאלה מסוימת על המקורות, וכתב לי מכתב ובו רשימת מקורות כדי שאחפש ואמצא בעצמי, ובשורה התחתונה של המכתב הוא הוסיף: נא להיענות להצעת המורה".

משוררת, זמרת ואשת הגברה

כאמור, במהלך לימודי התואר השני היא עבדה כמרצה מן החוץ בשנקר. כשסיימה את לימודי התואר החליטה שמקצוע ההוראה הוא משהו שהיא אוהבת לעסוק בו, ושעל מנת לעשות אותו "כמו

"לפעמים היה קשה מאוד", היא מודה. "אבל למדתי שגם אם משהו לא מצליח בפעם הראשונה, זה לא אומר שלא מנסים שוב. אם משהו היה לי חשוב, ניסיתי לעשות אותו. לא תמיד הצלחתי, אבל תמיד ניסיתי לשפר. המארח שלי בפוסט דוקטורט אמר לי פעם שכשכן אדם מרגיש שהוא מאוד מרוצה מעצמו, הוא צריך להסתכל על האנשים שיש להם יותר הישגים ממנו כדי לקבל קצת צניעות, וכאשר בן אדם מרגיש לא מוצלח, עליו להסתכל על האנשים שפחות מצליחים ממנו כדי לחזק את עצמו. תמיד אתה נמצא בין לבין, ותמיד אתה נדרש לעשות סדר עדיפויות".

היא מספרת על דילמה שהייתה לה כאשר בנה הבכור נולד. "הייתי צריכה להבין מחדש איפה אני בעולם. הייתי אמא טרייה לתינוק רך, ולא הייתי מסוגלת לשים אותו במעון. יחד עם זאת רציתי להמשיך לעבוד כמרצה, ולכן בימים שהייתי

מלמדת הוא היה אצל הוריי. במשך שנתיים הוא היה איתי, אבל התחלתי להרגיש שקשה לי עם עצמי ושאני צריכה עוד עשייה, אינטראקציה ועניין מבחינה מקצועית ואישית. בשנתיים האלה כל החברה שלי הייתה ילד בן פחות משנתיים".

כשהיא הכניסה את בנה לגן היא חשבה שמכאן השמיים הם הגבול, והיו לה המון תוכניות לזמן שהתפנה: "היו לי כל כך הרבה דברים שרציתי לעשות, אבל גיליתי שבשבועיים הראשונים הייתי שמה אותו בגן, חוזרת הביתה ובוכה במקום לשמוח בזמן שהתפנה. הוא היה חסר לי מאוד, ולקח לי זמן ללמוד את עצמי מחדש".

בין פוסט דוקטורט ללידת תינוקות וגידול ילדים, לוי גם הוציאה אלבום שנקרא 'מילים שקופות', שבו היא שרה עם הרכב שנקרא 'האושפיזין'. "אחרי שהוצאתי את האלבום היה לנו גם מופע בשם 'מילים שקופות'", היא אומרת.

כזמרת דתייה, איך התמודדת עם הנושא של שירת נשים?

"היום אני מבינה שגדלתי והתחנכתי במקום מכיל מאוד", היא אומרת. "אני זוכרת סיטואציה בבת המצווה של אחותי, שכתבתי לה שיר ורציתי לשיר אותו לכל המשפחה. שאלנו את סבא שלי והוא אמר לי 'כן, את יכולה'. כאשר הוויכוח על שירת נשים עלה לכותרות, נזכרתי בסיטואציה הזאת ושאלתי את עצמי למה סבא התיר לי לשיר בפני גברים. היה לי ברור שסבא לא התיר שירת נשים, אבל הוא תפס את הסיטואציה בצורה יותר משפחתית, ולכן אני אומרת שגדלתי בסביבה מכילה. יחד עם זאת, מכיוון שהקפדתי על ההלכה, ההתפתחות שלי הייתה מוגבלת והיה די ברור שאני לא אהיה זמרת מקצועית".

היא חיפשה דרכים לעשות מופע לנשים, אך זה היה לא פשוט: "זה היה ניסיון מאוד קשה, כי שרתי שירה מולחנת וזה לא משהו פופולרי. מבחינה מוזיקלית אף פעם לא הלכתי על הפופולרי ועל רדיפה אחרי הקהל, ואז גיליתי שמקומות של תרבות שהתעניינו במופע לא רצו לפרסם מופע לנשים בלבד, ומתנ"סים דתיים לא הצליחו להביא די קהל נשי בשביל מופע כזה. זה היה קשה מאוד, אבל כפי שאמרתי, כשרציתי שמשוה יקרה לא ויתרתי והמשכתי לנסות ולהשיג אותו. במשך שלוש שנים רצתי עם המופע 'מילים שקופות' - רוק בעזרת נשים'. היו מקומות שבהם הייתי גם איש ההגברה וטיפסתי במדרגות עם הציוד הכבד, מתעקשת לקיים את המופע".

"תשאירו את הפוליטיקה בחוץ"

את התפקיד היוקרתי של ראש מחלקה בשנקר קיבלה לפני שנים אחדות, אחרי תהליכים ארוכים ועבודה מאומצת. "אבא שלי תמיד אומר שכשהוא היה רוצה לדרבן אותי בנערותי הוא היה אומר לי 'אני לא חושב שאת תצליחי', ואז הייתי מקבלת דרייב להוכיח שאני כן יכולה. תמיד הייתי אומרת לעצמי: נכון, זה קשה, אבל בוא ננסה. אני לא אוהבת לשים מראש את החסם, אלא בכל זאת לנסות ולראות אם זה יתאפשר".

היא דוגלת בגישה של גמישות והתאמה, גישה שרכשה בשנים שבהן הייתה צריכה ללהטט בין הבית לעבודה התובענית ולשאר המשימות, והיא אפשרה לה להגיע להישגים ולמעמד שבו היא נמצאת כיום. "בכל פעם שראיתי שמשוה לא עובד, ניסיתי לחשוב מה אני יכולה לעשות כדי לשנות וכדי להרוויח עוד זמן יקר שבו אעשה את מה שאני רוצה. למשל, הרבה פעמים במהלך חיי החלטתי שזה לא קריטי שבבילי לבשל, וששווה לי לקנות אוכל מוכן ולפנות זמן, או במקום לכבס בבית שווה

לי לשלוח את הכביסה למכבסה. ניסיתי למצוא את המקומות שמבחינתי הם לא קריטיים ושאפשר באופן זמני לוותר עליהם. אני מאמינה שאדם צריך להיות גמיש ולהיות מסוגל להגיד לעצמו: 'זה לא עובד. ככה זה לא טוב ואני לא מרוצה מזה', ולנסות לשפר. אם אדם חושב רק בצורה דוגמטית והוא נעול על דרך אחת שבה דברים צריכים להיעשות, הוא יגלה שזה נתקע כי החיים שלנו דינמיים מאוד. אדם דוגמטי ונוקשה ימצא את עצמו מהר מאוד מול שוקת שבורה".

את עובדת בשנקר, מקום לא דתי בלשון

להם כמה שבועות עד שהם יבינו שיש לי מה ללמד אותם. היום אני כבר פרופסור, והתואר הזה עושה את הרושם על הסטודנטים עוד לפני שהם מבינים שיש לי מה לחדש להם בלימודים".

בזמנו, כשנערכו המחאות בקפלן והייתה סערה ציבורית גדולה, הרגשת את זה גם בין כותלי המכללה?

"כן", היא אומרת. "היו פה מחלוקות בין אנשים שרצו לשמור את המקום מקצועי ולא להכניס פוליטיקה למוסד, לבין אנשים מהצד המוחה שהרגישו שהנושא הוא בנפשם. היו אנשי

היו אנשי סגל שהרגישו מאוימים מאוד ממהלכי הממשלה והכניסו את הנושאים הפוליטיים לתוך הקמפוס. כתבתי כמה מכתבים שבהם ביקשתי מחבריי ומהקולגות שלי לשמור את המקום שאנו מלמדים בו מקצועי נטו. אמרתי שאת המחאות אפשר לעשות בכל מקום אחר. על המכתב שכתבתי היו חתומים הרבה מאוד אנשים לא דתיים ושאיני יודעת מה דעותיהם הפוליטיות

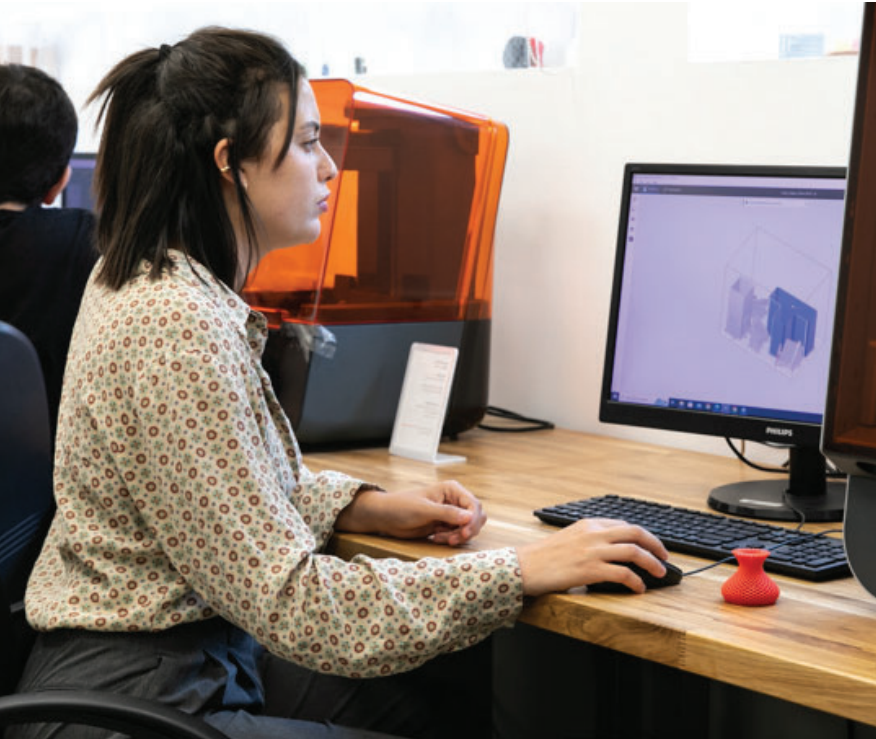
סגל שהרגישו מאוימים מאוד ממהלכי הממשלה והכניסו את הנושאים הפוליטיים לתוך הקמפוס". לוי לא השלימה עם המצב שבו הדיון הפוליטי משפיע על האווירה בקמפוס. "כתבתי כמה מכתבים שבהם ביקשתי מחבריי ומהקולגות שלי לשמור את המקום שבו אנו מלמדים מקצועי נטו. אמרתי שאת המחאות אפשר לעשות בכל מקום אחר. על המכתב שכתבתי היו חתומים הרבה מאוד אנשים לא דתיים ושאיני יודעת מה דעותיהם הפוליטיות".

מן הסתם נתקלת פה גם בכל מיני תופעות של פרוגרס ומגדר.

"אני זוכרת שכשמישהו היה בא לסבא שלי

המעטה. איך את מרגישה פה כאשר השיח הציבורי עוסק בוויכוחים נוקבים בין דתיים לחילונים, ימין ושמאל וכדומה?

"בשנקר באמת אין כמעט אנשים דתיים. דווקא במחלקה שלי יש כמה חברות וחברי סגל דתיים, אז אני מרגישה פה מאוד טוב, אבל האמת היא שתמיד הרגשתי טוב פה. אם את עושה את העבודה שלך ואת מקצוענית, אין כאן זירה של התנגשות. יש אומנם סטודנטים שמופתעים לגלות שמלמדת אותם אישה דתייה עם כיסוי ראש, ובשנים הראשונות הרגשתי שתמיד יש את השלב של ההתחלה שבו אני צריכה להרוויח את הסטודנטים שמגיעים עם דעות קדומות, ושייקח



צילום: אחיקם בן יוסף

"אנחנו מקפידים שכרייקט הגמר ישרת צורך אמיתי של הציבור". סטודנטים בשנקר

להתייעץ על הדרך שלו, סבא היה אומר לו "תפלס לך את הדרך שלך". הוא גם היה אומר משפטים כמו "הם בדרכם ואני בדרכי". אני הולכת בדרך שאני מאמינה בה, ומקבלת את העובדה שיש אנשים אחרים שלא מאמינים כמוני וזכותם לחשוב דברים אחרים".

לשלב תאוריה עם ניסיון מעשי

למה שסטודנט יבחר ללמוד הנדסת תוכנה בשנקר ולא בטכניון? שנקר נתפס כבית ספר לאומנות ועיצוב ולא ללימודי תוכנה ומחשבים.

"מי שייסד את המקום הזה, פרופ' עמנואל גרינגרד, הגיע מחברת IBM והוא בנה את המחלקה הזאת כמקום איכותי שיש בו המון ראייה של התעשייה. אנחנו משתדלים לראות קדימה, לחשוב איך הבוגרים שלנו משתלבים בעבודה בסיום לימודיהם, כי יש קושי לשלב כיום אנשים חסרי ניסיון בתעשייה. המעסיקים רואים בזה השקעה שאינה משתלמת, כי הרבה פעמים הם מכשירים עובדים במשך תקופה, ואז העובד מקבל הצעה עם שכר גבוה יותר ועוזב את המעסיק שהכשיר אותו. קוראים לזה 'משבר הג'וניורים'. הבוגרים שלנו הם איכותיים מאוד ומוערכים בשוק, ואנחנו משלבים אותם בתעשייה במהלך לימודיהם, כך שהם מסיימים את הלימודים עם ניסיון מסוים. נוסף על כך, הסגל פה משלב אנשים מעולם האקדמיה וחוקרים עם אנשים שבאים מהתעשייה, וכך יש פה כל הזמן שיתופי פעולה שמחייבים את הסטודנטים ללמוד כל הזמן דברים חדשים, לפתח מחשבה יצירתית ולהתמודד עם אתגרים".

במחלקה להנדסת תוכנה שבראשה היא עומדת, הדגש הוא תמיד לתת את הכלים כדי שיהיה חיבור בין התאוריה הנלמדת והלימודים העיוניים לעבודה המעשית ולפרנסה. "כאמור, יש לנו חברי סגל שבאים מהתעשייה והיו חלק מכל מיני סטארט-אפים. יש לי חבר סגל ומרצה מן החוץ שהם יזמים, ויש לנו גם מרצים שעובדים בפיתוח וגם בתעשיות גדולות כמו IBM".

בוועדות ההוראה במכללה, נושא השילובים בתעשייה תמיד עולה: "אנחנו כל הזמן בוחנים איך הסטודנט יוצא מכאן לעבודה בתעשייה, איך הוא מתמודד. גם הפרויקטים של הגמר שלנו הם פרויקטים של שיתופי פעולה עם כל מיני גופים, כמו למשל קופת חולים כללית, שאיתם היה לנו בשנה שעברה פרויקט של שיקום שעשו בנות שמתמחות בהנדסת משחקים דיגיטליים. הן עבדו על משחק שאמור לעזור לאוכלוסייה המבוגרת שעברה אירועים מוחיים וזקוקה לשיקום. המשחק שלהן יודע לדמות את התנועות שצריך לתרגל בשיקום. היה לנו גם שיתוף פעולה עם מערך הסייבר הלאומי, ופרויקטים עם חברת החשמל והתעשייה האווירית ועוד גופים בתעשייה. אנחנו מקפידים שהסטודנטים יסיימו את הלימודים אחרי שביצעו פרויקט שמשתר צורך אמיתי".

הפרויקטים של הגמר במחלקה שלה מבוצעים בצוותים של שלושה, כדי שהסטודנטים יתרגלו לעבוד בצוות. "אין אצלנו פרויקטים ביחיד, הסטודנט חייב ללמוד לעבוד בצוות, להסתדר ולחלק את המשימות, ולא שאחד רוכב על מישוה אחר שעושה את הכול. הם גם לומדים ניהול פרויקטים כחלק מהתואר, כי אנחנו רוצים להוציא אותם לשוק העבודה עם כלים פרקטיים, ניסיון והבנה של מה שהם הולכים לפגוש מחוץ לכותלי הפקולטה". ●

צילום: מאיר אליפור

התחלה// לפני 50 שנה, בשכונת רמת אילן שבגבעת שמואל. "ילדות גושי-דנית קלאסית". השלישית מתוך ארבעה ילדים.

אבאמא// ישראל שלמון (83), בן כפר פינס. כלכלן, כיהן כסמנכ"ל בנק מרכנתיל. אמא שושי (80) הייתה מנתחת מערכות בתעשייה האווירית. "אבא שלי דחף אותנו להישגים ולעצמאות. אמא בתנועה הפוכה עטפה אותנו בהמון חום ושייכות ולקבל את עצמנו כמו שאנחנו. כילדים זו הייתה ממש השלמה מבורכת. לחשוב בצורה עצמאית ותמיד לדרוש מעצמך יותר, אבל ממקום בטוח שמקבל את עצמו".

פשטות// "אף על פי שההורים שלי היו בתפקידים בכירים, הבית חניך לצניעות. לא מותגים ולא שום דבר ראוותני. לא חסר לנו כלום, אבל הכול היה פשוט ומינימליסטי. הצניעות הייתה ערך".

סבא יהודה// "סבא שלי יהודה הראל ז"ל, אבא של אמא, היה ועודנו דמות משמעותית בחיי. בתור ילדה ראיתי אותו ממש חי תורה. כשהייתי בת 15 הוא העניק לי את הספר 'סנה בוער בקוצק', ספר על הרבי מקוצק, ואני נדבקתי לספר הזה. הרבי מקוצק הוא דמות שלוקחת כל דבר עד הסוף, בלי פשרות. זה שבה את ליבי. בהמשך סבא נתן לי את 'שפת אמת' והתחלתי ללמוד אותו בשבתות כנערה צעירה. שם התאבתי בלימוד התורה".

תיכון// אולפנת אמונה בני ברק. "בכיתה י' קרה מבחינתי מהפך. היו לנו מחנך ומורה למוזיקה חב"דניק, ושניהם לימדו אותי בעיקר תורה לשמה. למדנו תורה ברמה גבוהה, והלב נפתח". הייתה חניכה בסניף בני עקיבא קריית אונו. "בכיתה י' הוציאו אותי להיות מדריכת חוץ בסניף גבעת שמואל. את כל התהליכים הרוחניים שעברו עליי העברתי גם לחניכים. זה היה קשר עמוק ומשמעותי".

מדרשה// "בסיום התיכון החלטתי ללכת ללמוד שנה במדרשת ברוריה. זאת הייתה בשבילי שנה משנת חיים. הרבנית אסתי רוזנברג הייתה הר"מית שלי. לא יכולנו להפסיק ללמוד. היינו חבורה שטרפה את ארון הספרים. שם התקבעה בנפש המחויבות להלכה, וקיבלתי את הנגישות לארון הספרים היהודי. בהמשך, לאחר השירות, הרגשתי צורך ללמוד אמונה לעומק. הלכתי למדרשת הרובע ומצאתי שם את תורת הרב קוק, שהיא מגדלור ומצפן לחיים עד היום. אני אומרת על עצמי בחיך שאני 'אורות דרובע בכלים דברוריה'".

שנתיים שירות לאומי// שנה ראשונה במושב רוויה, באתר קרוואנים של עולי מבצע שלמה מאתיפיפה. "בשנה השנייה חזרתי להיות קומונרית בסניף שלי בגבעת שמואל. החוויה הזאת הייתה מאוד חזקה בשבילי. הזדמנות ראשונה לקחת אחריות על ניהול כולל של מוסד חינוכי. הסניף הפך לבית שני לנוער של גבעת שמואל. פעולות, לימוד תורה, התנדבויות, העיקר שהסניף יהיה תמיד פתוח ותוסס מעשייה".

משפטים// השלימה תואר במשפטים באוניברסיטה העברית. "החיבור לבית המדרש היה אמור להוביל אותי באופן טבעי ללימודי הוראה, אבל לאבא שלי היה חשוב מאוד שאלמד משהו שיפתח לי אפשרויות בחיים, בטענה ש'אף פעם לא מאוחר להיות מורה'. אז למדתי משפטים. אפילו עבדתי כעורכת דין במשך שנתיים, אבל הלב משך אותי לחינוך. בדיעבד אין בי חרטה על לימודי המשפטים. הרבה מרוחב הדעת וההיכרות שלי עם תחומי החיים הגיע משם. זה משרת אותי בניהול ובחיים באופן כללי".

עירית הלוי

50



נשואה ואמא לשישה ילדים



תושבת ירושלים



ראש אולפנת צביה ירושלים



בשלב הראשון עבדתי עם המפמ"ר של מחשבת ישראל, הרב יוחאי רוזיק, לחדש את שיטות ההוראה במקצוע. בד בבד במשך ארבע שנים הייתי רבנית אולפנת טליה בירושלים. גיליתי את העולם של הנוער והתחברתי מאוד".

החיים בהולד// בגיל 44, תוך כדי היערכות לדוקטורט במחשבת ישראל, חלתה בסרטן ונאלצה לעצור את כל התוכניות ולהתרכז בטיפולים ובהחלמה. "אחרי הגילוי היה חודש של בכי ואבל. זה לא היה קל, אבל אחרי חודש הפנמתי שזו החבילה שהקב"ה נתן לי, ואני משתדלת לגדול איתה ודרכה".

מחזקת לעולם// "עברתי ניתוח, טיפולי כימוטרפיה, הקרנות, טיפול ביולוגי, הכול. שקעתי בתהליך ריפוי. זו הייתה שנה של התכנסות פנימה, שקט, והמון תמיכה ואהבה. עד אז הייתי אדם מאוד משימתי, ופתאום זה לא מתאפשר. אבל דווקא מתוך החולשה הרגשתי איזו התנקות. אני מאמינה שזה יצר בי חוסן וחיבור למקום שלִי וגבוה יותר".

אולפנת צביה ירושלים// אחרי שנת הבראה נכנסה לתפקיד ראש אולפנת צביה ירושלים, תפקיד שהיא ממלאת עד היום. "הרגשתי שראש אולפנה זה ממש הייעוד שלי, החיבור בין שלושת הצמתים של חיי - תורה, חינוך וניהול. לאהוב את התלמידות ולהסתכל עליהן כעל אדם שלם, שנמצא בחיפוש ובדיקת של הזהות שלו". באולפנה לומדות 380 תלמידות, מכיתה ז' ועד י"ב. בשנה הבאה תעבור האולפנה למבנה חדש בשכונת חומת שמואל, אחרי 50 שנה שבהן שכנה ברחוב ירמיהו במרכז העיר.

לשם. היינו שלוש משפחות, בלי מים, בלי חשמל, בלי גדר. הוצאתי רישיון נשק. הייתה לנו תינוקת בת חודש. זה היה מאתגר, פעם עף הגג באמצע הלילה מהסופות, ופעם מכונת הכביסה עפה מהרוח אל הכפר. גרנו שם חמש שנים. היום, על הבית שבנינו בעשר אצבעות כפשוטו, יש מגרשים לבנייה. זה מרגש ברמות".

מדרשת נגה// "בשנים ההן הייתי עורכת דין, אבל הלב שלי רצה ללמוד וללמד. בברית של הבן השני אמרתי לעמית שבעצם החלום שלי הוא להקים מדרשה לבנות. דיברנו עם המזכיר של היישוב והוא זרם עם הרעיון. שכרנו קרוואנים, ראינו בנות מכל הארץ, ובשיתוף עם עיריית קריית גת בנינו מדרשת שילוב. בבוקר הבנות עשו שירות, ואחר הצהריים ובערב למדו תורה. זו הייתה מדרשה מדהימה. כמו משפחה. עד היום הבנות שלמדו בה הן בשבילי כמו אחיות קטנות".

לקדומים// אחרי שלוש שנים עברה המדרשה לקדומים, שם פעלה עוד חמש שנים. "בתוכנית הלימודים במדרשה היה משהו מאוד מיוחד בעיניי, איזון מיוחד בין שכל לרגש, כלל ופרט, ספרי יסוד, אקטואליה, ארץ ישראל ומנהיגות. הכול נבע ממחשבה איך מצמיחים בנות גדולות, עם חיבור לתורה ממקום עצמאי ואותנטי".

לחינוך הציבורי// "באיזושהו שלב הייתה לי מחשבה לעבור לחינוך הציבורי ולהגיע למסה גדולה יותר של בנות. הייתי בת 38, התקבלתי לבית הספר למנהיגות חינוכית של מכון מגדל, שם קיבלתי תעודת הוראה וניהול ועברתי למערכת הפורמלית.



חנה קטן
chanakatan@gmail.com

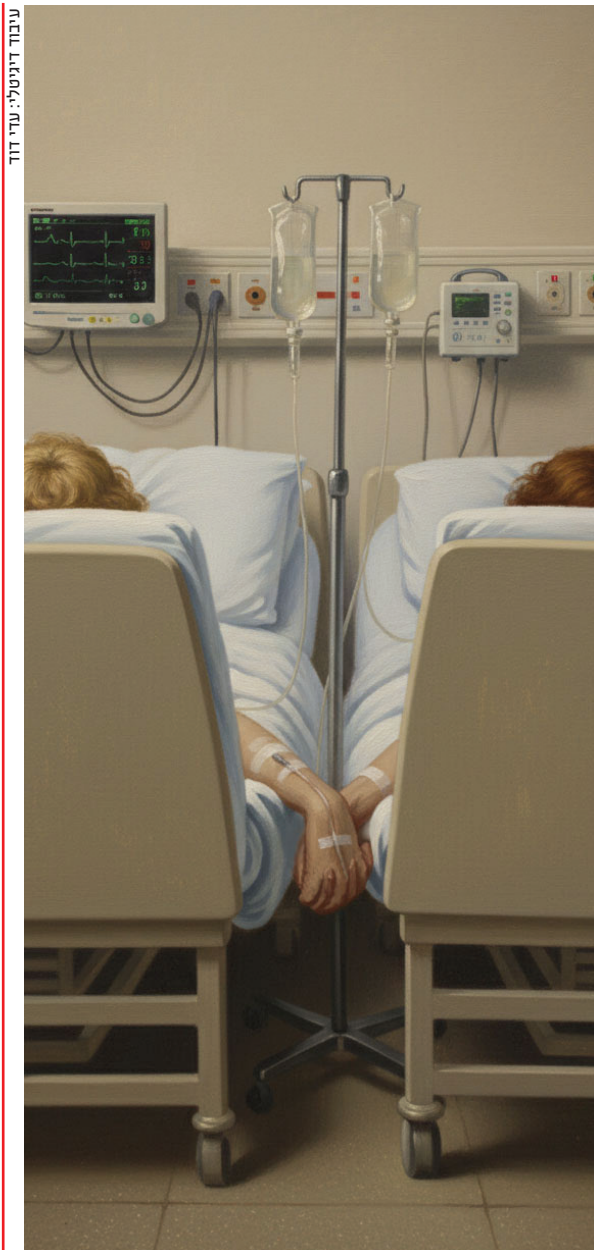
תרומה שאין לה תמורה

הטסיות. חיסונים חיוניים במיוחד לחולי לוקמיה ולמטופלים העוברים כימותרפיה, משום שמח העצם שלהם אינו מייצר אותן בכמות מספקת. זו תרומה שממחישה עד כמה הרפואה המודרנית יודעת לקחת מהגוף רק את מה שנחוץ באמת. מח העצם עצמו הוא אחד האיברים המופלאים בגוף האדם. זהו מפעל החיים של מערכת הדם והחיסון. תרומת מח עצם, או נכון יותר תאי גזע, מאפשרת לאתחל מערכת דם שלמה אצל אדם שחלה במחלות קשות כמו לוקמיה או לימפומה, או אצל הסובל מכשל חיסוני מולד. התרומה מתבצעת באיסוף תאים מהדם לאחר גירוי תרופתי, תהליך בטוח יחסית שמדגיש שוב את העיקרון של רזרבה ביולוגית. הגוף של התורם יודע לייצר מחדש את מה שניתן, אבל בעבור המקבל זו התחלה של חיים חדשים לחלוטין.

החולים שתורמים לרפואה. יש תרומות שהן כמעט שקופות, אך השפעתן דרמטית. קרנית העין, למשל, היא רקמה שקופה ודקה שאינה מכילה כלי דם, ולכן ניתן להשתיל אותה בהצלחה גבוהה יחסית גם מתורם שנפטר. בעבור אדם עיוור או כבד ראייה, השתלת קרנית היא לא הצלת חיים אלא השבת עולם שלם של אור, צבע ותנועה. זו תזכורת לכך שתרומה אינה נמדדת רק בשנים שנוספו לחיים, אלא גם באיכותם. גם העור, האיבר הגדול ביותר בגוף, יכול להיות מתנה. תרומות עור משמשות בעיקר נפגעי כוויות קשות, שם העור אינו רק מעטפת אלא גם איבר הגנה קריטי מפני זיהומים ואובדן נוזלים. השתלת עור, זמנית או קבועה, מאפשרת לגוף להחלים ולהתחדש. אפילו שיער, שנראה כעניין אסתטי בלבד, הפך בשנים האחרונות לחלק מתרומת תרומה רחבה יותר. תרומת שיער לפאות למען חולי סרטן, ילדים ומבוגרים, מאפשרת שמירה על זהות ודימוי עצמי בתקופות של מחלה ופגיעות.

ויש תרומת חלב אם. הבנקים לחלב"א יועדו לספק חלב מתורמות בריאות לתינוקות מאושפזים, שאימותיהם אינן מסוגלות להעניק חלב. התורמת היא אם מניקה בריאה, שמוכנה לשאוב חלב מעבר לכמות הנדרשת לתינוקה, ומבלי לסכן את כמות החלב של התינוק שלה. גם בעולם התרופות מתקיימת תרומה פחות גלויה לעין. חולים המשתתפים בניסויים קליניים תורמים לא רק את גופם אלא אף את זמנם, סבלנותם ולעיתים את בריאותם לטובת ידע רפואי עתידי. תרופות פורצות דרך לאונקולוגיה, למחלות אוטואימוניות ולמחלות נדירות נשענות על אלפי אנשים שהסכימו להיות חלק ממחקר, לעיתים בלי לדעת אם הם עצמם ייהנו מהתוצאה. זהו סוג אחר של נתינה, איטית, מצטברת, אך בעלת השפעה עצומה על מיליונים.

מסירות עד הסוף. גם בקצה החיים אפשר לתרום. ישנן תרומות מהמת, ושם צריך לקבל החלטות ומהר. במלחמה הנוכחית שלא נגמרת, חיילים רבים הביעו את רצונם, מעבר למסירות נפשם למען כל עם ישראל, לתרום איברים אם ייפלו חלילה במלחמה. רק לאחרונה נתרמו איברי של הקדוש עשהאל באב"ד, שהציל בכך עוד ארבעה אנשים מעבר למותו על קידוש השם. תרומה זו מבטאת בצורה הכי אמיתית ושלמה את נכונותו למסירת חייו הפרטיים למען הצלת עם שלם. ישראל עם קדושים. ●



יש תרומות שהן כמעט שקופות, אך השפעתן דרמטית. קרנית העין, למשל, היא רקמה שקופה ודקה שאינה מכילה כלי דם, ולכן ניתן להשתיל אותה בהצלחה גבוהה יחסית גם מתורם שנפטר. בעבור אדם עיוור או כבד ראייה, השתלת קרנית היא לא הצלת חיים אלא השבת עולם שלם של אור, צבע ותנועה

התורמים שייכנסו לגינס. השבוע קיבלתי כרטיס כניסה למועדון יוקרתי במיוחד. מאות רבות של קדושים התקבצו בבנייני האומה לרגל חגיגת התרומה ה-2,000 של ארגון 'מתנת חיים'. בקרב המשתתפים היו כמה מצאצאיי, שזכו להיות חלק מהקבוצה המובחרת של התורמים. הגעתי לאולם גדוש בקדושה, מלא ביותר מאלף אנשים מוארים ככוכבי לכת, שאור הנתינה בוקע מהם בלהט, בהתרגשות גדולה מהזכות להיות בין הנותנים. אמרה לי אחת התורמות במילים אלו: "את לא מבינה איך ה' אוהב אותי. אני תרומתי בחלון הזדמנויות. הרי בעתיד הקרוב כבר ידפיסו איברים, ואז כנראה לא יהיה צורך בתרומות. איזה מזל שהספקתי לתרום".

הסיפור של 'מתנת חיים' מתחיל עם הרב ישעיהו הבר ז"ל, שהקים את העמותה לפני 15 שנה לאחר שעבר בעצמו השתלת כליה, וכך חווה מקרוב את התהליך. פגישה עם נער צעיר, פנחס, שנפטר לפני שמצא תורם, הובילה אותו להחלטה שחייב להתחולל שינוי. וכך הקים את עמותת 'מתנת חיים', שמחברת בין תורמי כליה לזקוקים להשתלה. דרך העמותה התבצעו עד כה 2,030 תרומות כליה, מספר שנחשב לשיא עולמי ביחס לגודל האוכלוסייה בישראל. התמונה הקבוצתית של התורמים, שצולמה בכנס, תיכנס לספר השיאים של גינס, על אפס וחמתם של האנטישמים שניסו למנוע זאת. את התורמים מלווה יום יום ושעה שעה מי שעומדת בראש העמותה - הרבנית רחל הבר, במסירות, בענווה ובעוצמה של אישה שמדליקה אור גדול. תרומת כליה היא תהליך ארוך ומייגע, ומחייבת בחירה קפדנית של תורמים שעוברים בדיקות מורחבות והערכה פסיכוסוציאלית מעמיקה. מובן שדרושים אומץ לב ותכונות נפש נעלות כדי לעמוד במבחן.

להתחיל חיים חדשים. תרומת איברים אין פירושה רק תרומת כליה. יש תרומת דם, טסיות, מח עצם, רקמות עור, קרניות עיניים. כל אלה איברים ורכיבים שהרפואה המודרנית משתמשת בהם באופן יומיומי כדי להציל חיים ולשפר איכות חיים. תרומת דם, למשל, נראית שגרתית, אך היא אחת ההתערבויות הרפואיות מצילות החיים הנפוצות ביותר בעולם. במלחמות הגדולות של המאה העשרים, ובעיקר במלחמת העולם השנייה, פותחו לראשונה בנקי דם מאורגנים, מתוך הבנה שדם זמין הוא משאב אסטרטגי. מאז, כל מנת דם שמוזרמת לחדר מיון היא תוצאה של שרשרת אמון בין תורם אלמוני, מערכת רפואית ומטופל שלעולם לא יפגשו זה את זה. תרומת דם נראית פשוטה, אך מבחינה פיזיולוגית מדובר בהתערבות מדויקת במערכת ההובלה של החמצן, הקרישה והחיסון. תאי דם אדומים נושאים חמצן, פלזמה מכילה חלבונים חיוניים וגורמי קרישה, וטסיות דם אחראיות לעצירת דימומים. הגוף יודע לחדש את המרכיבים הללו במהירות יחסית, ולכן אדם בריא יכול לתרום דם שוב ושוב בלי נזק מתמשך, בעוד בצד השני של המחט נמצאים חולי סרטן, פצועי טראומה, יולדות או חולים לאחר ניתוחים מורכבים. בעבורם כל מנת דם היא הבדל בין יציבות לקריסה.

תרומת טסיות מדגישה עוד יותר את הדיוק הרפואי. כאן לא מדובר בתרומת נוזל הדם כולו אלא בהפרדה באמצעות מכשיר שמחזיר לגוף התורם את מרבית מרכיבי הדם ומשאיר רק את



צילום: שושי נר ינוולד

רוזלך שוקולד


כ-40 יחידות


כאן אפייה
20-15 דקות


כאן התפחה
לילה לבצק
חצי שעה לרוזלך


דרכת קושי
בינונית

המתכון הזה כל כך מוצלח, שניסיתי לעשות אותו בשתי גרסאות, פרווה וחלבית, והפרווה הייתה טעימה יותר! אני מביאה כאן שיטה מעולה להכנת הרוזלך, שהופכת אותם ליפהפיים ועשירים בטעם נהדר של שוקולד. אפשר להקפיא בכל אחד משלבי המתכון. אם רוצים להעשיר את המלית עוד יותר, כדאי להוסיף לה קרם נוגט או קרם פרלין - 4-5 כפות.

למלית הקקאו:

- 200 גרם חמאה מומסת
- או $\frac{3}{4}$ כוס שן
- 1 כוס קקאו
- 1 כוס אבקת סוכר
- 1 כפית תמצית וניל
- $\frac{1}{4}$ כפית קינמון
- $\frac{1}{4}$ כפית מלח
- לסירופ הסוכר:
- $1\frac{1}{2}$ כוסות סוכר
- $1\frac{1}{2}$ כוסות מים
- 1 כפית תמצית וניל

לבצק:

- $\frac{1}{2}$ קילו קמח
- 1 כף שמרים יבשים
- $\frac{1}{4}$ כוס סוכר
- $\frac{1}{2}$ כפית מלח
- 100 גרם חמאה או מרגרינה חתוכה
- לוקוביות או $\frac{1}{3}$ כוס שן
- 1 ביצה + 2 חלמונים
- 1 כוס חלה או מים
- ביצה טרופה לצינוח

למלבן ארוך ודק כך שהצד הארוך יותר פונה אלינו. מורחים רבע ממלית הקקאו על הבצק בשכבה אחידה ומשאירים מעט שוליים ריקים. מקפלים קיפול מעטפה - שליש מהבצק לקפל מעל השליש האמצעי ולסגור עם השליש שנותר.

מסובבים את המלבן שנוצר כך שהצד הארוך יותר פונה אלינו. מרדדים שוב למלבן ארוך וצר כך שהצד הרחב פונה אלינו. מורחים עוד רבע ממלית הקקאו על הבצק בשכבה אחידה ומקפלים שוב קיפול מעטפה - שליש מעל שליש ולסגור מעט בצדדים.

מסובבים את המלבן שנוצר כך שהצד הארוך יותר פונה אלינו, ומרדדים למלבן כמה שיותר ארוך וצר לכיוון הצדדים (ולא למעלה ולמטה), כך שהצד הארוך יותר פונה אלינו. בעזרת גלגלת פיצה חותכים את הבצק למשולשים.

יוצרים חתך קטן בבסיס של כל משולש, ומגלגלים לרוגלך. מניחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה ובאותה הדרך מכינים גם את החלק השני של הבצק. מומלץ לכסות את הרוגלך במגבת ולהתפח כחצי שעה. בינתיים מחממים תנור ל-180 מעלות. מורחים את הביצה הטרופה על הרוגלך ואופים למשך 20 דקות או עד להזהבה יפה. מוציאים מהתנור ומורחים מיד את סירופ הסוכר. אחרי דקות אחדות מורחים שוב סירופ ליתר קראנצ'יות.

מכינים את הבצק: מניחים בסיר קטן את החלב או המים, והחמאה או המרגרינה או השמן, ומחממים עד שהתערובת חמימה. זה בסדר אם לא כל החמאה או המרגרינה נמסו.

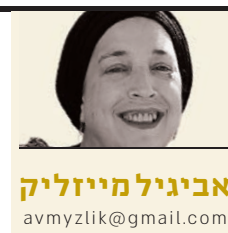
בקערת המיקסר שמים את הקמח, השמרים, הסוכר והמלח ומערבבים בכף עץ. מוסיפים את הביצה והחלמונים ואת תערובת החלב והחמאה ומערבבים מעט בכף. לשים בעזרת וו לישא על מהירות נמוכה-בינונית 10 דקות, עד שהבצק נפרד מדופנות הקערה אך עדיין מעט דביק. לקראת סיום הלישה מגבירים מעט את מהירות המיקסר.

משמנים מעט קערה גדולה. יוצרים מהבצק כדור ומגלגלים אותו בתוך הקערה המשומנת, שיתכסה בשמן. סוגרים בניילון ומתפחים לילה או לפחות 6 שעות במקרר. אפשר גם להתפח רק שעה על השיש, אך יהיה קשה יותר לעבוד עם הבצק.

מכינים את המלית: מערבבים בקערה את כל החומרים לתערובת אחידה.

מכינים את סירופ הסוכר: שמים בסיר קטן את הסוכר, המים והווינל. מרתיחים על אש קטנה-בינונית, מנמיכים את האש ומבשלים 3-4 דקות או עד שמופיעות בועות גדולות.

מרכיבים את הרוגלך: מוציאים את קערת הבצק הקר מהמקרר, מקמחים את משטח העבודה. חוצים את הבצק לשניים, חלק אחד מחזירים למקרר ואת החלק השני מניחים על משטח העבודה המקומח. מקמחים מעט את הבצק. מרדדים



אביגיל מייזליק
avmyzlik@gmail.com

סימן חיים

מכתב שקיבלתי משתף בסיפור על רגעים קשים של פחד ומתח קיומי, ועל תפילה אחת שהביאה איתה מתנת הרגעה נדירה

אני מפרסמת כאן מכתב מיוחד ומרגש שקיבלתי במייל:

אביגיל יקרה, שלום.

אני נהנית מאוד מהטור שלך ומהסיפורים שאת מביאה כאן, שפעמים רבות שזורים בהם נושאים הקרובים לליבי - אמונה ותפילה. התפילה מלווה אותי בכל רגע ביום, כך שסיפורי ההשגחה שזורים בחיי. רציתי לשתף אותך ברגע מיוחד במינו שאירע ממש לא מזמן.

למרבה הצער, אימי חלתה במחלת הסרטן. היא נכנסה לתוך עולם קשוח של טיפולים, ולאחר תקופה שבה הייתה מגיעה לאשפוז יום היא נאלצה להתאשפז עקב סיבוכ שנוצר מהטיפולים. בזמן שבו הייתה מאושפזת, התחלתי לחשוב שאם זה קיים אצלנו במשפחה, אולי כדאי לי להיבדק, במיוחד מאחר שהרופא אמר לי שסוג המחלה הספציפי הזה תורשתי מאוד. אחרי התלבטות החלטתי שלא לטמון את ראשי בחול ולהיבדק בעצמי. התוצאה הכתה אותי בהלם וחרדה שכמותם לא חשתי מעודי - נמצא ממצא חשוד, והרופא אמר לי להמשיך את הבירור. לצורך הביופסיה שהרופא רצה שאעשה, הופניתי לבית החולים שבו שכבה אימי, חולה במצב קשה.

ד"ש מדש הבגד

הגעתי בלב הולם לבדיקה, אך התוצאות לא היו מיידיות. הייתי אמורה להמתין כמה ימים עד שאקבל תשובה, והרגשתי שהמתח הנורא שכרוך בהמתנה מקצר את חיי, פשוטו כמשמעו. יצאתי מן הבדיקה בוכייה ונסערת, רועדת ומלאת סיוטים. מיד בתום הבדיקה רציתי לעלות ולהשגיח על אימי, ששכבה כמה קומות למעלה (זו הייתה המשמרת שלי), אך בטרם נכנסתי אל המעלית נשאתי עיניי לבורא עולם, וביקשתי והתחננת שיינתן לי סימן שהכול בסדר אצלי. אמרתי לו שאין בי הכוח להמתין כל כך הרבה זמן לתוצאות בלי לדעת מה יהיה איתי, ונכנסתי למעלית.

יחד איתי נכנסה קבוצת אחיות שעל דש בגדן הייתה תווית עם שמן, אך רק דש אחד אני זוכרת. הוא קפץ מול עיניי מיד - שמה הפרטי של האחיות היה זהה לשמי, ואילו שם משפחתה היה חיים. באותו רגע הבנתי: הקדוש ברוך הוא שלח לי דרישת שלום ישירות ממנו - בשורת חיים! ואכן התוצאות, ברוך השם, היו שליליות. הממצא היה שפיר ואפילו לא היה צריך לטפל בו או להוציאו, שכן אנשים רבים נושאים שנים רבות ממצאים שכאלו בלי סכנה לבריאותם.

אסיים בברכת רפואה שלמה לכל חולי עם ישראל, ושנוזה תמיד לחוש את הקדוש ברוך הוא קרוב קרוב, גם בשמחות! ●



כ"ח שבט - ספר המדע פרק א' משנהו ישן מתחיל!

לרגל תחילת המחזור החדש של הרמב"ם היומי
המהדורה החדשה במחירי עלות

הרמב"ם היומי *4531 Yad14.co.il